ЧЕМ ЗАНЯТЬСЯ ЗА ПОЛЯРНЫМ КРУГОМ

Men's Health®
СЕНТЯБРЬ 2013
УКРАИНА

В ЧЕМ УКРАИНА ЛУЧШЕ ВСЕХ

ВСЕМИРНЫЙ СЕКС-ОПРОС

ЕШЬ МЯСО С МОЗГАМИ

СКОЛЬКО ГОВЯДИНЫ ТЕБЕ НУЖНО | СТР. 82

БАТАРЕЙКИ УБИВАЮТ ЗЕМЛЮ! И ЕЩЕ 5 МИФОВ О МУСОРЕ

СПЕЦСЕКЦИЯ

TECH GUIDE 2013

СТАВИМ ПРАВИЛЬНУЮ ТЕХНИКУ

+ 9 ШАГОВ К СИЛЕ И СКОРОСТИ ОТ ДЖО МАНГАНЬЕЛЛО

ЭКСПЕРИМЕНТ

ПОБЕДА – В КРОВИ?

ДНК ПОКАЖЕТ, КАКОЙ ИЗ ТЕБЯ СПОРТСМЕН

Рекомендуемая розничная цена 25 гривен
13009
4 820090 290053
MensHealth.com.ua

09.13

Men'sHealth

НА ОБЛОЖКЕ

96
ПРИКЛЮЧЕНИЕ
Чем заняться за полярным кругом

70
ВСЕМИРНЫЙ СЕКС-ОПРОС
Нам и тут есть чем гордиться

82
ВШЬ МЯСО С МОЗГАМИ
Честно — о самой мужской пище

88
БАТАРЕЙКИ УБИВАЮТ ЗЕМЛЮ!
Экологический ликбез

78
ПОБЕДА — В КРОВИ?
Анализ покажет, какой чемпион в тебе умер

121
СПЕЦСЕКЦИЯ
Гид по технике – 2013

102
ГЕРОЙ МН ДЖО МАНГАНЬЕЛЛО
И его нехитрые тренажеры

70
КАКОВА ТВОЯ ЦЕЛЬ В СЕКСЕ?

на обложке:
ДЖО МАНГАНЬЕЛЛО

фотограф:
EMILY SHUR

09.13 Men's Health

82
ДОКТОР, ЧТО У МЕНЯ С МЯСОМ?

78
ГЕН, ТЫ ЧТО ТАКОЙ СПОРТИВНЫЙ?

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ФОРМА

110 Пойдем гулять?
Упражнения на свежем воздухе

54 За рамкой

ГИД ПО СТИЛЮ

ТРЕНД

114 Краткосрочные решения
Легкие куртки

ГАРДЕРОБ

116 Новый старый стиль
Рубашки, куртки и вообще

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

118 Урожайный год
Самые свежие средства для ухода за собой

60 Сохни сухо

ЭКСТРА

Правила жизни здорового мужчины

СПОРТ

54 Вратарь без штанги
Тренировка британского голкипера №1 Джо Харта

СЕКС

58 Она очень тронута
Прикосновения со смыслом

РАЦИОН

60 Товарищ сухо
Домашние чипсы из не тех овощей

ОРГАНИЗМ

64 Бить не брошу
Как ударить по раку ногой

ПРОПИТАНИЕ

68 28 дней без мяса
Откуда мышцы у веганов

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

20 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
22 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
24 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
50 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
142 ПРОМО
145 ГДЕ КУПИТЬ?
146 Х. З. (ХОЧУ ЗНАТЬ)

www.MensHealth.com.ua MH

Men's Health

ДМИТРИЙ ПРИБЫТЬКО
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

ЯРОСЛАВ РУДЕНКО
Арт-директор
ДМИТРИЙ КУЦ
Зам. главного редактора
РУСЛАН ГОЛОВАЧКО
Дизайн

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
МАРГАРИТА СКОМРОВА, СВЯТОСЛАВ ЛИПИНСКИЙ, ЕВГЕНИЯ КОЖЕБАТКИНА, РОМАН ЗУБАРЕВ

ООО "ИЗДАТЕЛЬСКИЕ ИНИЦИАТИВЫ"
ИЗДАТЕЛЬ

ЮЛИЯ СТЕФАНИШИНА
Генеральный директор
ЕЛЕНА ПЕТРОВА
Директор по рекламе
АНАСТАСИЯ БОНДАРОВИЧ, ТАТЬЯНА БОРТНИК
Продажа рекламы
ЛИДА ТУРКОВСКАЯ
Маркетинг
НАТАЛИЯ ГОЛЕЦ
Координация рекламы
НАТАЛИЯ ХОМОРЕЦКАЯ
Печать
НАТАЛЬЯ СКРИПНИК
Координация печати
ПАВЕЛ ШЕРЕМЕТ
Руководитель отдела распространения
АНДРЕЙ РУДОЙ
Распространение
ЕЛЕНА СЕЛЕГА
Дизайн рекламы
ТАТЬЯНА САЕНКО, АЛЕКСАНДРА ДОГАДАЙЛО, ОКСАНА ЛУНГА
Финансы
ЕВГЕНИЯ ФЕРДМАН
Юридическая поддержка
ЮЛИЯ МАРТЫНЕНКО
Подписка

СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ:
ХАРРИ-ПЕККА КАУКОНЕН, ХАЙКЕ РОЗЕНЕР

RODALE INTERNATIONAL
ROBERT NOVICK
SVP, INTERNATIONAL BUSINESS DEVELOPMENT & PARTNERSHIPS

KEVIN LABONGE
Executive Director, Business Development and Marketing
ANGELA KIM
Director, Business Development and Marketing
MARIA URSO
Assistant Director, Global Marketing
MOIRA O'NEILL
Financial Analyst
BURCU ACARLAR
International Business Development Coordinator
JOHN VILLE
Editorial Director, Rodale International
LAURA ONGARO
Deputy Editorial Director, Women's Health and Prevention
VERONIKA TAYLOR
Deputy Editorial Director, Runner's World and Bicycling
KARL ROZEMEYER
Content Manager
SAMANTHA QUISGARD
Assistant Editor
SHALENE CHAVEZ
Production Assistant

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

Australia IAN COCKERILL
Brazil AIRTON SELIGMAN
Bulgaria VLADIMIR KONSTANTINOV
China ZHOU SONG
Croatia ROBERT FRKOVIC
France MICHEL BIRNBAUM
Germany MARKUS STENGLEIN
Greece VASSILIS GEORGAKAKOS
Hungary MÁTÉ PÁSZTOR
India AROON PURIE
Indonesia NINO SUJUDI
Italy LUIGI GRELLA
Kazakhstan ANDREY MANUYLOV
Malaysia GARETH CORSI
Netherlands JAN PETER JANSEN
Philippines PETER PILAR
Poland KRZYSZTOF KOMAR
Portugal PEDRO LUCAS
Republic of Korea SEUNG KWAN PAEK
Romania MIHAI GHIDUC
Russia KIRILL VISHNEPOLSKY
Serbia and Montenegro IVAN RADOJCI
Singapore SHERWIN CHUA
South Africa JASON BROWN
Spain JORDI MARTINEZ
Thailand CHATCHAWIN UNHANUN
Turkey FATIH BÜYÜKBAYRAK
United Kingdom TOBY WISEMAN
USA BILL PHILLIPS

Latin America
FRANCISCO CUEVAS
ARGENTINA
ARUBA
CHILE
COLOMBIA
COSTA RICA
DOMINICAN REPUBLIC
CURACAO
ECUADOR
EL SALVADOR
GUATEMALA
HONDURAS
MEXICO
NICARAGUA
PANAMA
PERU
VENEZUELA

sanoma

Журнал зарегистрирован в Государственном комитете телевидения и радиовещания Украины
(Свидетельство КВ №9342 от 15.11.2004 г.)
Учредитель и издатель украинского издания Men's Health
ООО "Издательские Инициативы"

Тираж: 70 000 экземпляров.
Цена свободная.
Тираж подписан главным редактором:
07.08.2013 г.

Допечатная подготовка:
Diyes: Киев, ул. Киквидзе, 18

Печать:
ООО "Компания "Юнивест Маркетинг", типография "Юнивест Принт"
01054, Киев, ул. Дмитриевская, 44б
тел.: (044) 494-09-03

Адрес редакции:
01601, Киев, ул. Воровского, 33, 3-й этаж

Адрес для писем читателей в редакцию:
mens@sanomamedia.com.ua

Отдел рекламы:
тел.: (044) 390-58-70,
тел.: (044) 238-60-48,
факс: (044) 238-60-49

Отдел распространения:
тел.: (044) 390-58-70,
тел.: (044) 238-60-48,
факс: (044) 238-27-23

© 2013 Rodale Inc.
Все права защищены.
Публикуется по лицензии Rodale Inc.
Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

РЕКЛАМА: 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 17, 19, 21, 23, 25, 27, 28, 29, 33, 35, 37, 39, 41, 43, 51, 53, 57, 61, 63, 67, 111, 120, 127, 135, 145, 147, 148.

КАК ОБЫЧНО, ВСЕ ПО ПЛАНУ

Ура! Пляжный сезон подходит к концу. Твои тщательно прокачанные бицепсы и пресловутые шесть кубиков будут на долгие месяцы скрыты под слоем одежды от критичных взглядов посторонних. Так что можно расслабиться: есть сколько хочешь, пить сколько влезет, а опостылевшие жиросжигающие тренировки просто на время забыть... Надеюсь, никому из наших читателей подобные мысли в голову не приходили, а если и приходили, то сразу обиделись и ушли. Так что продолжаем в прежнем темпе: усердные тренировки, здоровая еда, хорошие отношения и никаких осенних депрессий! Если мало полезной информации в журнале — добро пожаловать на menshealth.com.ua (ссылки чуть правее).

ЖГИ ЖИР

Начни с бега, высоко поднимая колени на протяжении минуты. Сфокусируйся на стабильности всего тела, когда ты поднимаешь колени к груди. Переходи к прыжкам на месте с переменой положения рук и ног...

ТРИ ВЕСЕЛЫХ МЕСТА

Надоело заниматься сексом в спальне, а до моря и пляжа вы с ней никак не доедете, потому что отпуска не совпадают? Не расстраивайся. В городе есть все, чтобы освежить вашу сексуальную жизнь.

ЧТОБЫ БЫЛО К ЛИЦУ

Покупаешь новые очки? Выбирая оправу, помни, что она должна гармонировать с формой твоего лица и оттенком кожи.

ТОЛЬКО БЕЗ РУК

У каждой женщины свои неповторимые сексуальные предпочтения, и выяснить, что именно заставляет твою новую партершу пронзительно стонать на зависть всем соседям, — один из самых увлекательных аспектов новых отношений.

ТЕСТОСТЕРОН НА УРОВНЕ

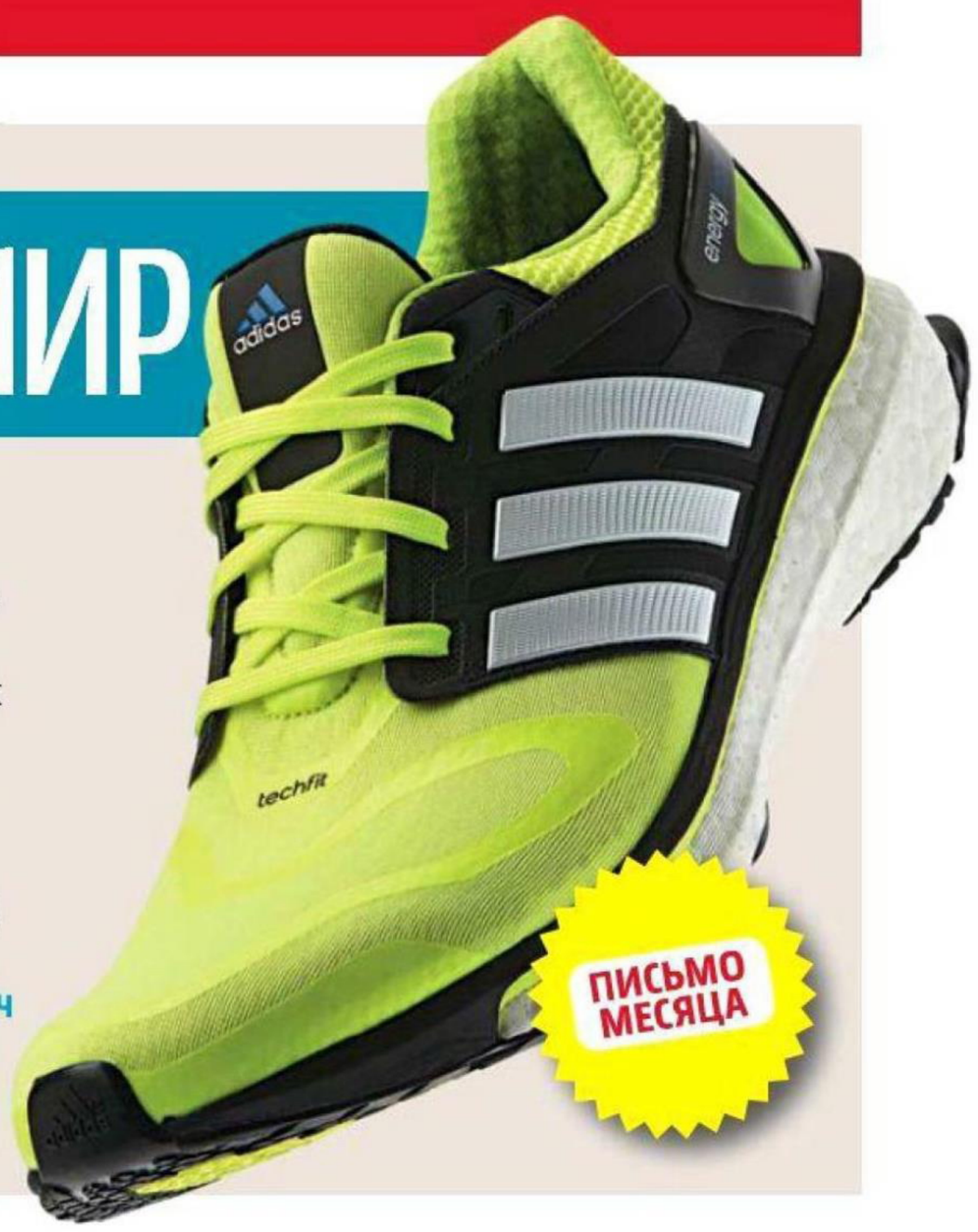
Ослабление влечения, когнитивная дисфункция, отсутствие привычной утренней эрекции... Чтобы эти малоприятные симптомы снижения уровня тестостерона как можно дольше обходили тебя стороной, питайся, тренируйся, расслабляйся с умом.

ТРЕНИРУЙСЯ, КАК МЕССИ

Когда Лионель Месси на поле, создается впечатление, что сила притяжения на него не действует. Алан Пирсон, специалист по физподготовке футболистов, расскажет, как стать быстрее, ловчее и сильнее.

ФОТО: STOCK.XCHNG, PHOTL.COM, FREEPIK.COM

ЭТОТ БЕЗУМНЫЙ МИР



Помнится, еще профессор Преображенский рекомендовал не читать пролетарскую прессу перед обедом. Сейчас пресса вроде уже и не пролетарская, но менее вредным для нервной системы ее содержание не стало: то грабители сожгли картины Пикассо в печке, чтобы скрыть улики, то инкассатор расстрелял коллег, чтобы украсть деньги, то еще чего похуже. Какая-то параллельная реальность (если б хоть параллельная)... Зато в МН все всегда в порядке: разумные и целеустремленные люди ведут здоровый образ жизни, строят семьи, делают карьеру и радуются каждому прожитому дню. Идеальный мир на практике! За что вас и люблю.

БОРИСЫЧ

МН: Чем читать всякую чернуху, отправляйся лучше на пробежку — полезней для всего организма. А чтобы лучше бегалось, держи подарок — революционные кроссовки adidas Energy Boost.

Губит собак не пиво

Прочитал невнимательно статью "Гадов буду" и был уверен, что корейцы употребляют в пищу чихуахуа. Поспорил с другом: я ему доказывал, что в Корее едят именно этих собак, а он отвечал, что чау-чау. Мы проверили в "Гугле" — оказалось, что товарищ прав. Я проспорил ящик пива! Винил в этом журнал, пока не пришел домой и не заглянул в статью. Выяснилось, там говорилось про чау-чау. Так что снимаю с вас все обвинения. Удачи!

ИВАН

Трудовое тело

Утомили ваши безработные и мажористые воркаутеры. Не надо много силы воли, чтобы точить тело в условиях жизни мажора или нахлебника. Мне интересны обычные мужчины, которые работают большую часть дня, вечером уделяют время жене и детям, и вдобавок им удается качать мышцы. Покажите их!

RAD

Приговор подлежит обсуждению

Спасибо большое за статью "Мотоприговор" в июльском номере. Я автомобилист, но мне было очень интересно ее прочитать. А когда увидел Yamaha YBR 125 и его приятную цену, решил в скором времени обязательно его приобрести. Теперь к задачам посадить дерево, построить дом и вырастить сына добавилась еще одна — освоить эту причудливую технику.

ГРИГОРИЙ

Man майбутнього

Доброго дня, шановна редакціє! Читаю вашу продукцію майже рік і змушений сказати, що мотивація, яка присутня на сторінках цього чтива, відіграла певну (й немалу) роль в загартовуванні моєї сили волі й ментальної стійкості. Проте не спішу вам дякувати; в першу чергу дякую собі, адже журнал не відбирав у мене сигарети, не забороняв мені вживати алкоголь і не тягнув мене за руку в зал. Але за рік я успішно кинув курити, відмовився від алкоголю, скинув 12 кг баласту й вже 5-й місяць регулярно відвідую тренажерний зал, прогресую.

А тепер дякую вам за те, що в ті моменти, коли я був на межі зриву й задумувався, чи потрібен мені цей ваш здоровий спосіб життя, я листав Men's Health та отримував потрібну мотивацію, мій внутрішній стрижень загартовувався. Тепер моя мета — обкладинка найбільшого в світі чоловічого журналу, але я знаю, що в цьому році я ще не готовий до конкуренції, тому готуйте на ваших шпальтах Men's Health Man' 2014 місце для мого фото!

Успіхів!

МАКС, 22 РОКИ, М. ЛЬВІВ

МН: Непогана заявка на перемогу.

Лето откладывается

Лето — пора отпусков, поездок на море и активного отдыха. Так сложилось, что в этом году меня угораздило сломать руку в двух местах именно тогда, когда жизнь бьет ключом. Прощайте, пляжный волейбол, катание на велосипеде, плавание и многие другие удовольствия полноценной жизни в эту прекрасную пору года!

Хорошо хоть, журнал не дает скучать в мои серые будни — перечитываю старую подписку. Спасибо, МН, за то, что не даешь падать духом, а даешь веру в собственные силы! Жду не дождусь, когда снимут гипс, — и вперед, догонять упущенное!

АРТЕМ, ЗАПОРОЖЬЕ

Смысл журнала в нем самом

Я увлекаюсь чтением и особенно — философией. А с недавних пор с удовольствием читаю МН, который доказал мне, что знание может скрываться в самых неожиданных местах. В одном из ваших номеров увидел фразу: "Смысл жизни — в ней самой". Это была ценнейшая для меня находка, и я хочу сказать вам огромное спасибо — вы сумели выразить всего в одной фразе то, что я не один год искал в пыли доисторических фолиантов.

КЛИМЕНТИЙ

МОЙ ОТЕЦ ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ ПРОСТО ОДЕРЖИМ ТАЙ-ЧИ. МОЖЕТ, МНЕ ТОЖЕ СТОИТ ПОПРОБОВАТЬ?

Денис

МАЙКЛ ИРВИН, Д.М.Н., ДИРЕКТОР ЦЕНТРА ПСИХОНЕЙРОИММУНОЛОГИИ УНИВЕРСИТЕТА КАЛИФОРНИИ

Твой старик знал, чем заняться. Тай-чи успокаивает нервную систему, снижает артериальное давление, избавляет от стресса и стимулирует иммунитет. Согласно опубликованному недавно в American Journal of Health Promotion докладу, за 12 недель занятий тай-чи можно снизить систолическое (верхнее) артериальное давление на целых 10 пунктов. А исследователи из Китая утверждают, что при еженедельных занятиях этим боевым искусством риск сердечных заболеваний снижается на 28%. Так что почему бы не попробовать? Тем более что, когда освоишь базовый уровень, тебе потребуется уделять тай-чи не больше 10 минут в день, чтобы иметь все вышеописанные бонусы.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Нужно ли удалять мозоли?

Олег

ОЛЬГА САБЕЛЬНИКОВА, СПЕЦИАЛИСТ ПО ГРУМИНГУ

Мозоли нужно смягчать, а не удалять, ведь они защищают точки наибольшего давления на подошвах. Оптимальный вариант – регулярно использовать смягчающие средства для мозолей и сухой кожи стоп.

Мне 23 года, а волосы уже начинают седеть, особенно по бокам заметно. В чем причина и что мне делать?

Anuar

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д.М.Н.

Ранняя седина может быть вызвана либо перенесенным острым стрессом, либо хроническим стрессом (и тогда у тебя есть возможность противостоять!), либо генетическими причинами (и тут ты ничего не поделаешь). Попробуй разобраться в обстоятельствах своей жизни, ну и заодно посмотри на своих родственников по разным линиям. Возможно, после этого тебе станет ясно, почему волосы на твоих висках приобрели благородный серебристый оттенок. У тебя также есть возможность проконсультироваться с врачом-трихологом, который наверняка предложит тебе пройти обследование.

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА
с Ариной Винтовкиной

ЗАНИМАТЬСЯ СЕКСОМ 30–40 МИНУТ БЕЗ ЭЯКУЛЯЦИИ – НОРМАЛЬНОЕ ДЛЯ МЕНЯ ДЕЛО. А ВОТ МОЯ ДЕВУШКА ПОРОЙ ОЧЕНЬ СИЛЬНО УСТАЕТ. ЭТО НОРМАЛЬНО?

ДАНИИЛ

Вопрос, укладывается ли описанная тобой ситуация в границы нормы или нет, правильнее задать врачу. Мой же персональный сексуальный опыт свидетельствует о том, что подавляющее большинство твоих братьев по разуму управляются гораздо, гораздо быстрее. На мой непрофессиональный взгляд, если ты физически не способен кончить оперативнее (ни с другой девушкой, ни сам с собой), то причина, скорее всего, в сниженной чувствительности твоего орудия любви – и боюсь, что исправить это без участия людей в белых халатах нереально. А если не исправлять, то придется тебе всю оставшуюся жизнь спать с профессиональными спортсменками, поскольку обычные человеческие женщины к таким нагрузкам не приучены.
Если же в других обстоятельствах ты финишируешь на "раз-два", то дело, вероятно, в девушке и ее неумении как следует возбудить тебя. Имеет смысл показать ей, какими техниками ты пользуешься, когда, скажем так, выступаешь сольно. Уверена, она и сама будет рада разучить пару-тройку приемчиков, которые сделают ваш секс не таким энергозатратным и утомительным.

ХОЧУ ЗАТАЩИТЬ В ПОСТЕЛЬ КОЛЛЕГУ. НИКАКИХ ЧУВСТВ, ПРОСТО ВЛЕЧЕНИЕ. НО КОГДА К НЕЙ ПОДКАТЫВАЮТ ДРУГИЕ МУЖЧИНЫ, ВНУТРИ ПРЯМО ГОРИТ ЧТО-ТО. У МЕНЯ ГОЛОВА НЕ В ПОРЯДКЕ?

Руслан

Наоборот, все то. То, что ты называешь ревностью, – разбушевавшийся собственнический инстинкт. Плюс не нужно недооценивать вашу мальчишескую склонность к соревновательности. Ничего удивительного, что тебе становится не по себе при мысли, что кто-то другой первым получит доступ к телу. И кстати, могу поспорить: девушка утратит всякую сексуальность в твоих глазах, если случится страшное и кто-то из коллег действительно обскачет тебя на повороте. Опять же мои наблюдения за представителями породы самцовых свидетельствуют о том, что многие из вас предпочтут вообще не участвовать в забеге, чем быть вторым.
P.S. Я бы, к слову, тоже не стала. Но из соображений брезгливости.

МОЯ БЫВШАЯ УЕХАЛА В СТОЛИЦУ И ВОЗВРАЩАЕТСЯ РАЗ В ГОД ПРИМЕРНО НА МЕСЯЦ. В ЭТОТ МЕСЯЦ У НАС МОРЕ СЕКСА И ВЕСЕЛЬЯ, А ПОТОМ ОНА УЕЗЖАЕТ И СНОВА БРОСАЕТ МЕНЯ. Я ПОНИМАЮ, ЧТО МНОЙ ПОЛЬЗУЮТСЯ КАК ЗАПАСНЫМ АЭРОДРОМОМ, НО НИЧЕГО НЕ МОГУ ПОДЕЛАТЬ. ТАК УЖЕ ТРИ ГОДА... ЭТО ПЛОХО – ВОЗВРАЩАТЬСЯ К ПРОШЛОМУ?

Jim Cim

Плохо, плохо... Особенно так неконструктивно, как это делаешь ты. Будь ты способен воспринимать месяц веселья и секса без обязательств как месяц веселья и секса без обязательств – ты был бы счастлив, что тебе досталась именно такая экс. Но это не твой случай. Что касается совета, как перебороть себя, самый простой способ не попадаться на крючок экс – не попадаться ей даже на глаза. Не созваниваться, не списываться, не встречаться. Слаб характером? Подключи друзей – пускай, пока экс в городе, веселят тебя своими силами, держат подальше от телефона и компа (и поближе к девушкам, пригодным для отношений – не обязательно серьезным, любым). Уверена, если подойти к этому как к избавлению от вредной привычки, все получится.

ЭЛЕМЕНТАРНО

НАРИСОВАЛАСЬ

Все мы знакомы с байкой о том, что за жизнь мужчина объедает с женских губ до 3 кг помады. Проверить это невозможно, зато остальные факты о девушках и косметике, приведенные на этой странице, — неоспоримы.

ФОТО: PICDESK/HENRYK LOBACZEWSKI

1

Французские исследователи понаблюдали за дамами в серьезном возрасте (65–85 лет) и пришли к однозначному выводу: те, кто на протяжении всей жизни регулярно наносит макияж, в старости имеют хорошую осанку и лучше держатся на ногах. Многолетние упражнения в положении стоя перед зеркалом не проходят даром.

2

В СРЕДНЕМ В ТЕЧЕНИЕ ЖИЗНИ НЕРАВНОДУШНАЯ К СВОЕЙ ВНЕШНОСТИ ГОРОДСКАЯ ЖИТЕЛЬНИЦА ТРАТИТ ГОД И ТРИ МЕСЯЦА НА НАНЕСЕНИЕ ВСЕВОЗМОЖНЫХ КОСМЕТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ.

3

45 МИНУТ ПРОВЕЛА В ДЕКАБРЕ 2012-ГО В МУСОРОПРОВОДЕ 20-ЛЕТНЯЯ ЖИТЕЛЬНИЦА МАГНИТОГОРСКА, ПОСЛЕ ТОГО КАК ПО ОШИБКЕ ВЫБРОСИЛА ПАКЕТ С НОВОЙ КОСМЕТИКОЙ И, САМО СОБОЙ, ПОЛЕЗЛА ЕГО ДОСТАВАТЬ. СПАСАТЕЛИ ПРИШЛИ НА ПОМОЩЬ, ЕСТЕСТВЕННО.

4

100% женщин хотя бы изредка пользуются тушью для ресниц и губной помадой. А самое невостребованное из привычных косметических средств — это румяна (нужны только половине женщин). Никогда не дари девушке румяна, это вообще как-то странно.

5

Опытным путем доказано: женщина с макияжем и мужчинам, и женщинам кажется более здоровой, более уверенной в себе и лучше зарабатывающей, нежели та же самая женщина без косметики на лице.

426

МИЛЛИАРДОВ ДОЛЛАРОВ В ГОД ТРАТЯТ ВСЕ ЖЕНЩИНЫ МИРА, ВМЕСТЕ ВЗЯТЫЕ, НА КОСМЕТИКУ И СРЕДСТВА ПО УХОДУ ЗА СОБОЙ, ЧТОБЫ ИЗ ПРОСТО ПОЛОВИНЫ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА ПРЕВРАТИТЬСЯ В ПРЕКРАСНУЮ ПОЛОВИНУ.

ИСТОЧНИКИ: DAILYMAIL.CO.UK, PASSION.RU, RESEARCHGATE.NET, THEBEAUTYCOMPANY.CO

350

ОРГАЗМОВ В ГОД ДОЛЖЕН ПЕРЕНОСИТЬ ОБЫЧНЫЙ МУЖЧИНА, ЧТОБЫ ПРОЖИТЬ НА ЧЕТЫРЕ ГОДА ДОЛЬШЕ ТЕХ, КТО ОСТАЕТСЯ НА СРЕДНЕСТАТИСТИЧЕСКОМ УРОВНЕ 90 ОРГАЗМОВ В ГОД.

ПОЗА МЕСЯЦА

ПРОГУЛКА НА ВЕРБЛЮДЕ

ЧТО ПРОИСХОДИТ

Люди обнимаются ногами. Поскольку промежность каждого оказывается между бедер партнера, у человека с развитым воображением создается впечатление, что он сидит на двугорбом верблюде, как раз между горбов. Отсюда и название.

ФИШКА

В этой позе доступно такое же глубокое проникновение, как во время знаменитой doggy style, но только лицом к лицу с партнером. Попробовать ее стоит хотя бы потому, что у некоторых девушек от позиции "мужик сзади" побаливает спина. А тут дама лежит с комфортом, не страдает.

ВЫСШИЙ ПИЛОТАЖ

Одновременно с прогулкой на верблюде пальцами удобной руки стимулируй клитор партнерши (или область вокруг него — некоторым девушкам это нравится даже больше). Также в этой позе удобно, выйдя из партнерши, поглаживать клитор головкой пениса (когда попросит вернуться обратно — не перечь).

БРИТВА И МОЛЛЮСК

Кое-что о том, почему острые предметы лучше держать подальше от жизненно важных органов.

Послушай, ты, человек, который следит за собой и хочет казаться ухоженным во всех отношениях. Вот что пишут в серьезном журнале Sexually Transmitted Infections, посвященном исключительно инфекциям, передающимся половым путем: когда ты бреешь лобок, ты сильнее рискуешь подхватить штуку с неприятным названием контагиозный моллюск — кожное заболевание, которое, помимо всего прочего, может передаваться партнерше. Причина в том, что лезвие нередко оставляет на коже микротравмы, через которые инфекция легко проникает в организм. Кроме моллюска, повышенную опасность в этом случае представляют также вирус папилломы человека и герпес. По словам исследователей, аккуратная стрижка триммером в этом смысле кажется безопаснее бритья. А вот как быть девушкам, они не говорят.

P.S. ВЕРБЛЮД, ПРИВЛЕКАЯ САМКУ, ПУСКАЕТ СЛЮНИ И НАДУВАЕТ ИХ ПУЗЫРЯМИ, А СОПЕРНИКОВ БЬЕТ И ПЛЮЕТСЯ В НИХ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

ШАУРМЕНАМИ НЕ РОЖДАЮТСЯ

Пока дачу и мангал не завалило снегом, успей порадовать себя и всех шаурмой по-домашнему — с ароматной курицей, но без привокзальной антисанитарии.

ПОЛЫЙ МАЛЫЙ

Огурец в шаурмячечном соусе должен быть без семян. И раз должен — значит будет.

ШАГ №1
Своим лучшим кухонным ножом отсеки обе огуречьи попы и разрежь огурец вдоль.

ШАГ №2
Зажми половину огурца в ладони срезом вверх и под наклоном держи его над доской.

ШАГ №3
Возьми ложку и выскреби на доску семена. Из второй половины — тоже.

ПОТРЕБУЮТСЯ

4 питы
700 г куриных бедер, без костей и кожи
500 г натурального йогурта
1 средний огурец
3 зубчика чеснока, измельчи
1 ч. л. зиры
½ ч. л. сушеного орегано
1 ст. л. оливкового масла
½ ст. л. красного винного уксуса
сок 1 лимона
соль, перец

Для дополнительной начинки подойдут (в любой комбинации)
тонко нарезанный красный лук
измельченный салат романо
порезанные помидоры
порезанные огурцы
любой острый соус
хумус

ПОДГОТОВЬСЯ

Замаринуй бедра

В большой миске смешай половину йогурта, два измельченных зубчика чеснока, зиру, орегано и лимонный сок. Хорошо посоли, поперчи, замешай в получившийся маринад курицу и оставь ее в холодильнике минимум на 2, максимум на 8 часов.

МИНУТЫ 0–3

Смешай соус

Пока угли доходят до идеальной кондиции, в миске смешай вторую половину йогурта, последний измельченный зубчик чеснока, мелко нарезанный огурец, оливковое масло и уксус. Посоли, поперчи и отставь в сторону.

МИНУТЫ 4–19

Поджарь курицу

Выкладывай бедра (без остатков маринада) на решетку и жарь, переворачивая, до приятной корочки и до полной готовности — на это уйдет не более 8 минут. Сними курицу с огня и дай ей отдохнуть минут 5. В это время разрежь питы пополам и слегка поджарь на углях. Курицу нарежь тонкими полосками и напихай в хлебные карманы, залей соусом, а сверху наложи всего, что выбрал для сервировки.

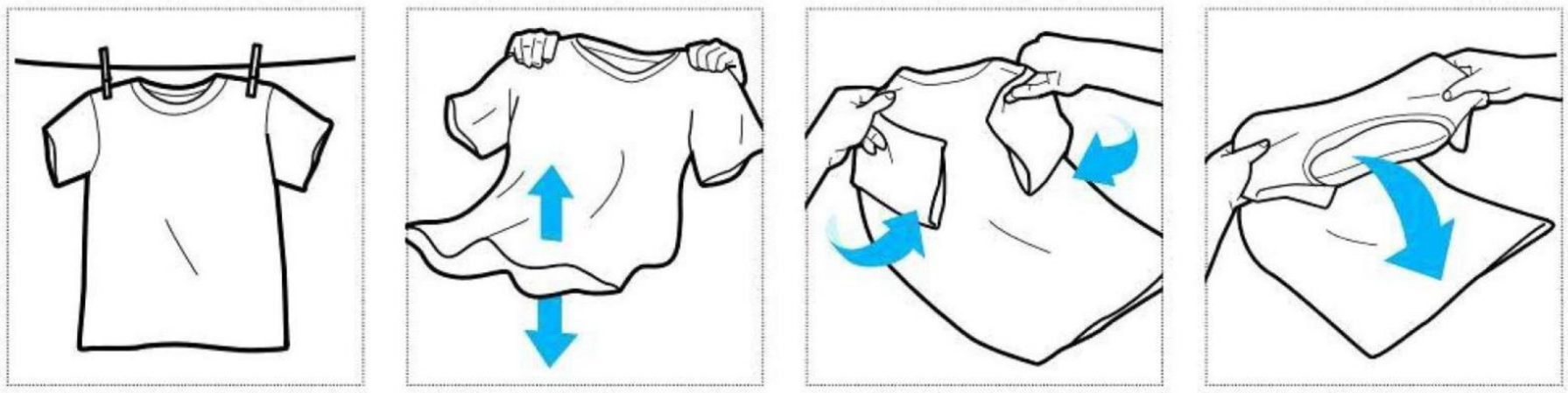
P.S. В ОДНОЙ ПОРЦИИ ТАКОГО ДАЧНОГО БЛЮДА (ДВЕ ПОЛОВИНКИ ПИТЫ) — ОКОЛО 550 ККАЛ И, ВНИМАНИЕ, 60 Г БЕЛКА

ФОТО: CHARLES MASTERS, GETTY/FOTOBANK

БЕРЕГИ ЛЮБИМУЮ

Дорогая сердцу футболка будет украшать тебя еще долго, если ты последуешь этим простым советам.

Мы знаем, ты не любишь гладить. Ну и не надо. Даже при таком раскладе у тебя есть шанс появляться на людях не в жеваном тряпье. В двух словах: правильно стирай, правильно суши и держи футболку в шкафу на вешалке, плечики которой должны проходить строго по плечевому шву (и никогда не вдевай вешалку через горло — только снизу). Если шкафа и вешалок в твоей пещере нет, тоже не беда.



1 Раньше белье вообще кипятили в кастрюлях, так что ж с того? От горячей воды футболка скоро выцветет, а отжим на максимальных оборотах оставит на ней суровые складки. Стирай изделия из хлопка в холодной воде, суши на веревке, не перегибая. (В сушильной машине сделай низкие обороты и температуру.)

2 Когда высохнет, возьми футболку за плечи, сантиметрах в трех от горла с каждой стороны, и хорошенько встряхни ее, чтобы расправить морщины, если таковые будут. Ткань держи крепко, но сильно не мни, а то будешь ходить с помятыми погонами.

3 Положи футболку на ровную поверхность вниз передом. В том месте, где рукава пришиты ко всему остальному, зажми ткань между указательным и средним пальцами (большой и указательный будут сверху, остальные — под рукавом). Теми, что снизу, сложи рукава — они должны как бы обернуть твой указательный палец...

4 ...и одновременно с этим начни складывать футболку пополам, тремя пальцами (средним, безымянным и мизинцем) поддерживая рукава в подвернутом положении. Сложил? Разгладь так, чтобы на ткани был полный штиль. Так и храни. Надевай по первому зову, не забывай стирать.

КАК ГОВОРИТСЯ

БИТЬСЯ ОБ ЗАКЛАД

Биться — значит драться, об этом и идет речь в знакомой каждому фразе. В старину спорные вопросы решались силой, а победителю доставался "заклад" — то, на что спорили. "Бьюсь об заклад" значит "готов драться, чтобы доказать свою правоту".

НЕ АХТИ КАКОЙ

"Ах ти!" — стародавнее выражение изумления, где "ти" — старая форма местоимения "тебе" (получается буквально "ах тебе!"). А "не ахти" значит, что никаких ахов тебе не полагается, ничего удивительного в тебе (или в ком-то еще) нет.

В БИРЮЛЬКИ ИГРАТЬ

Ты, может, думаешь, что игра микадо (когда из кучи палочек надо убирать по одной так, чтобы не потревожить остальные) — заморское ноу-хау. Так знай, что дети на Руси играли в то же самое, называлось это "бирюльки". А взрослые стали называть так всякую незначительную ерунду.

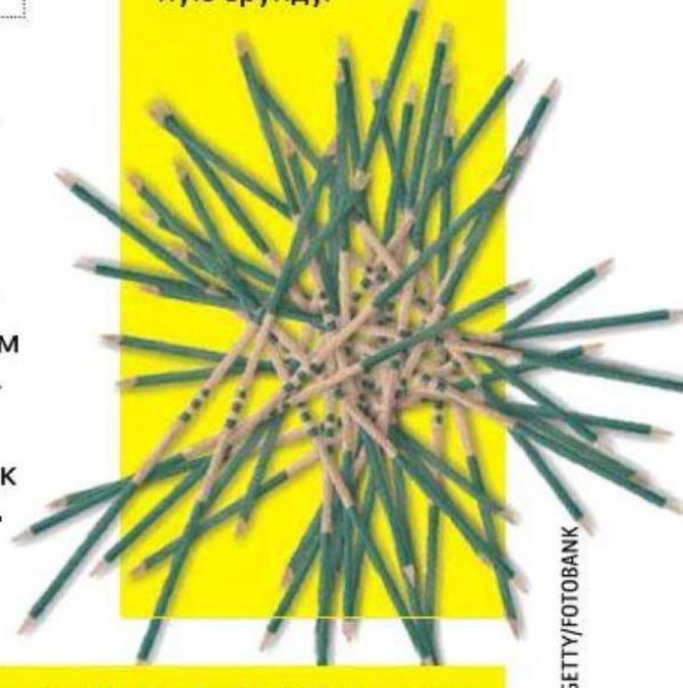


ФОТО: GETTY/FOTOBANK

P.S. ПО МНЕНИЮ ДАМ, НА ПЕРВОМ СВИДАНИИ МУЖЧИНА В КОСТЮМЕ В 3 РАЗА СИМПАТИЧНЕЕ МУЖЧИНЫ В ФУТБОЛКЕ

МАКСИМУМ ПОДВИЖНОСТИ

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

КОНСТАНТИН КАЗАКОВ

ВОЗРАСТ: **28 ЛЕТ**
РОД ЗАНЯТИЙ: **РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОЕКТОВ ДЕПАРТАМЕНТА БЕЗОПАСНОСТИ ИТ**
РОСТ: **184 СМ**
ВЕС ДО: **125 КГ**
ВЕС ПОСЛЕ: **83 КГ**
СТАЖ ПОХУДЕНИЯ*: **1 ГОД 2 МЕСЯЦА**

Вес набрал за годы учебы в вузе. Потом появилась машина, которая усугубила проблему. А поздние ужины, пиво, фастфуд и прочие синтетические радости жизни доделали дело — ура, 125 кг! И вот в один "прекрасный" день я потерял сознание в метро — дай бог здоровья и счастья людям, которые вытащили меня из вагона и оказали первую помощь. Врачи сообщили, что 26-летнее сердце не справляется с нагрузкой. В тот же день я впервые за долгое время сделал марш-бросок от метро до дома — прошел 1,5 км без остановок. Потом купил абонемент в бассейн, который посещаю до сих пор. От машины отказался на 90%, ходил пешком (бегать на первых порах не решался, дабы не угробить суставы), стал есть в три раза меньше, налегал на творог, отварное мясо, овощи/фрукты. За первый месяц потерял всего 1,5 кг — как это меня тогда разозлило! Зато за второй — 3, потом — 7 и т.д. Помогли семь простых правил:

1. Максимум подвижности, даже если ты офисный работник.
2. Не надо съедать все продукты за один раз. Старайся построить рацион на моноблюдах, т.е. с утра — творог, в обед — овощи, на ужин советую попробовать маринованную в кефире с соевым соусом говядину, обжаренную без масла.
3. Праздники и шашлыки должны быть! Но только если ты уверен в том, что в этот же день израсходуешь лишние калории.
4. Спорт! И не надо тратить на него все дни напролет. Достаточно 1–2 часов в день при условии, что нагрузки постоянные. Мой выбор — бассейн.
5. Перед тем как съесть или выпить что-то вкусное и вредное, подумай: станет ли тебе легче и счастливее жить?
6. В доме должны быть весы. Не надо их бояться и пытаться раздавить в гневе.
7. Научись видеть себя и свое тело в будущем. Задумывайся об этом хотя бы раз в день (но не доводи до нарциссизма).

Если между твоими "до" и "после" такая же впечатляющая разница — не теряй времени и присылай фото по адресу: mens@sanomamedia.com.ua

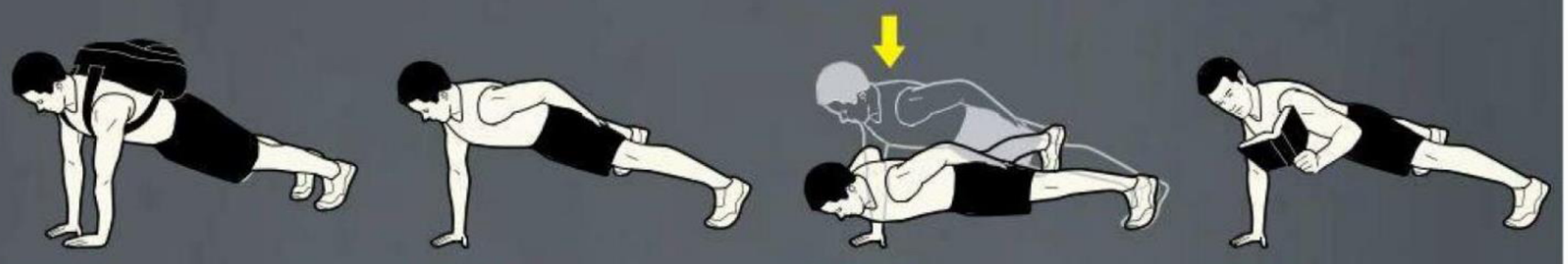
*Стаж похудения — время, прошедшее с момента возвращения человека в нормальный вес.

P.S. ПО ДАННЫМ УЧЕНЫХ, ТЕ, КТО ВСТАЕТ РАНО (ОКОЛО 8 УТРА), СЪЕДАЮТ ЗА ДЕНЬ МЕНЬШЕ ТЕХ, КТО ВСТАЕТ ПОЗДНО

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ

ТОЛЬКО БЕЗ РУКИ!

Ты давно хотел научиться отжиматься на одной руке. Ну что ж, настало твое время.



ШАГ 1

Укрепи грудь

Четыре дня в неделю надевай тяжелый рюкзак — и вперед. Сначала отжимайся сколько сможешь. Отдохни и отжимайся на одной руке с опорой: левая рука упирается в пол, а правая — в небольшую коробку или в стопку из 3–4 книг. Сделал 5–10 повторов — передвинь книги под другую руку. Потом отодвинь книги и отожмись с близко поставленными руками — сколько сможешь. Потом снова книги, потом близко поставленные руки — по 5 подходов на каждый вид отжиманий.

ШАГ 2

Не падай

Почувствовал, что сил прибавилось? Продолжай качаться с рюкзаком, но добавь в свое расписание упражнения на баланс. Статичные упоры заставляют работать мышечную память и укрепляют мышцы кора. Прими положение для отжиманий, но широко расставь ноги. Оторви одну руку от пола и положи ее на заднюю часть бедра, сразу под ягодицей. Продержись в таком положении 15 секунд (или сколько выдержишь). Отдохни. Поменяй руки. Отдохни. Твоя цель — 3–5 подходов 4 дня в неделю.

ШАГ 3

Первый пошел!

Забудь о рюкзаках и балансе, приступай к главному. Прими положение для отжиманий, ноги широко расставлены. Одной рукой упрись в пол прямо под плечом, другую положи на заднюю часть бедра. Напряги корпус и начинай опускать его, сгибая руку. При этом локоть не должен оттопыриваться вбок — разверни руку так, чтобы она сгибалась вдоль корпуса, не выступая за его пределы. Достигнешь нижнего положения — вернись обратно.

ШАГ 4

Делай легко

Не вышло с первого раза? Тренируйся по несколько раз в день не менее четырех дней в неделю. Чем чаще будешь практиковаться, тем быстрее сила, мышечная память и чувство равновесия справятся с поставленной задачей.

ЭКСПЕРТ: ЗАК ИВЕН-ЭШ, ВЛАДЕЛЕЦ СПОРТЗАЛА UNDERGROUND STRENGTH GYM В НЬЮ-ДЖЕРСИ, США

СМАРТСПОРТ

Три очень полезных фитнес-приложения для твоего смартфона.

RUNKEEPER

Приложений для бега много, это — одно из лучших. Отслеживай расстояние, время, скорость, количество сожженных калорий, маршрут, а когда результаты пойдут вверх — разреши приложению делиться твоими рекордами в твоей ленте в Facebook. Есть также режимы для ходьбы и велотренировки. Бесплатно.

- **Платформы:** iOS, Android

DAILY WORKOUTS

Ты выбираешь продолжительность тренировки и ту часть тела, которую хочешь укрепить сегодня, а в ответ приложение тут же предлагает подходящую тренировку. Все очень наглядно, правда, набор упражнений ограничен и больше подойдет начинающим. (Для более продвинутых — есть наш журнал.) Бесплатно.

- **Платформы:** iOS, OS X, Android, Windows Phone, Windows 8, Windows RT

POCKET YOGA

Для начала "карманная йога" поинтересуется твоим уровнем подготовки, а потом предложит тренировку на 30, 45 или 60 минут. В ее арсенале полторы сотни поз (камасутра отдыхает). Так что скучать тебе не придется — тренировки не будут однообразными, и если ты не будешь лениться, то скоро придется менять свой уровень на более продвинутый. От $3.

- **Платформы:** iOS, OS X, Android, Windows 8, Windows RT

P.S. В 1993 ГОДУ БРИТАНЕЦ ПЭДДИ ДОЙЛ СУМЕЛ ОТЖАТЬСЯ 1868 РАЗ НА ОДНОЙ РУКЕ ЗА 1 ЧАС. ЭТО ДО СИХ ПОР РЕКОРД

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

ОЧИСТЬ КОРЗИНУ

Обилие технических средств упрощает и усложняет твою жизнь, забивая голову лишней информацией и вызывая зависимость. Перед тобой — три проблемы и три решения.

ВЫГОРАНИЕ

● **Проблема** Люди, регулярно работающие в онлайн-режиме в течение нескольких часов подряд, чаще других бывают утомленными, раздражительными, встревоженными. Специалист по поведению человека доктор Гэри Смолл называет это "техногенным истощением мозга", которое стимулирует выработку кортизола и адреналина (гормоны стресса). Со временем все это ухудшает мыслительные процессы и негативно сказывается на областях мозга, отвечающих за настроение.

● **Решение** Проведенный в Гарварде эксперимент показал: негативные последствия "техногенного истощения мозга" тем незначительнее, чем больше разнообразных видов мозговой деятельности выполняет человек. После работы не утыкайся в Facebook — порешай кроссворд, напиши стих... А еще важно не пренебрегать сном.

ВЕЧНЫЙ БОЙ

● **Проблема** Ты, как и твой компьютер, берешься сразу за много дел в надежде быстрее их все переделать: пишешь письмо, смотришь видео, читаешь статью, пролистываешь Facebook, говоришь по телефону... При этом твоя эффективность не повышается, а заметно падает, как доказали в Стэнфордском университете. Более того, хронический стресс от такой многозадачности делает твою память более уязвимой для возможных повреждений.

● **Решение** Не фотографируй каждое блюдо, которое ты собираешься проглотить, не пиши в Twitter о том, на каком прекрасном концерте ты оказался, пока этот концерт не закончится. Делай одновременно всего одно дело, а потом уж делись впечатлениями. Лови момент.

АСОЦИАЛЬНОСТЬ

● **Проблема** "Запутавшийся в сетях технического прогресса мозг теряет фундаментальные социальные навыки, такие как: распознавание эмоций собеседника по мимике и улавливание малозаметных жестов, которые могут многое сообщить о настроении и намерениях человека", — предупреждает доктор Гэри Смолл.

● **Решение** В своей книге "iМозг" Смолл советует почаще оказываться в тихой, не подключенной к Интернету обстановке, пусть даже ненадолго. Например, объяви спальню территорией без телефона и не нарушай заведенных правил.

ЛЕДНИКОВЫЙ ПЕРИОД

Попьешь ледяной воды — и начинает сводить мозг где-то за переносицей. Знакомо? Американцы так и говорят: "отморозил мозг". Как его согреть обратно, рассказываем.

Это неприятнейшее ощущение связано с резким понижением температуры в пасти, в частности в той области, где соединяются мягкое небо и твердое. В результате раздражается целый пук нервных окончаний (крылонебный ганглий), что провоцирует резкий и болезненный приток крови к передней части мозга (чтобы тот не переохладился). Твоя задача — как можно быстрее отогреть этот ганглий теплой водой (хлебнув, например, из-под крана). А чтобы такого не повторялось, ешь замороженные пельмени только маленькими кусочками и запивай их маленькими глотками, чтоб рот успевал согревать еду.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

P.S. ПО СТАТИСТИКЕ, СОВРЕМЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК В ДЕНЬ ПОЛУЧАЕТ В 5 РАЗ БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ, ЧЕМ 30 ЛЕТ НАЗАД

КАКАЯ КРАСОТА СНАРУЖИ

Очищая апельсин, ты лишаешь себя его половины, ведь в кожуре столько всего хорошего и нужного. Не пролистывай эту страницу — и ты не захочешь выбрасывать даже картофельные очистки.

Кожура многих овощей и фруктов изобилует полезными веществами — это факт. Чтобы не перечеркнуть всю эту пользу, делай две простые вещи: ешь дары природы целиком и тщательно мой их перед этим — лучше специальной щеткой, чтоб уж наверняка избавиться от всего постороннего. А теперь — коротко о том, чья шкура чем хороша.

Тыква, кабачок, баклажан

Их оболочка богата цинком — элементом, который не только поддерживает твои репродуктивные способности, но и необходим для здоровья кожи и ногтей. А еще там есть каротин — он снижает риск болезней сердца и предохраняет от онкологических заболеваний.

Картофель

Диетологи предлагают тебе по-новому взглянуть на картофельную оболочку: кожура этого клубня снабжает организм клетчаткой, помогает тебе соображать быстрее за счет содержащегося в ней калия (он улучшает снабжение мозга кислородом), держит в тонусе мышцы сердца (скажи спасибо фосфору), заряжает железом, цинком и витамином С.

Цитрусовые

Цедра способна улучшить пищеварение и ускорить обмен веществ, она богата флавоноидами, снижающими риск ишемии и тромбозов, понижает уровень холестерина в крови и, в качестве приятного бонуса, усиливает твой иммунитет.

Яблоки и груши

Если ты зачем-то чистишь яблоки и груши, то перестань. Кожура яблок содержит пектин, помогающий избавляться от излишков образующегося в печени холестерина, а шкурка груш — прекрасный источник клетчатки (средняя груша с кожурой содержит аж 16% рекомендуемой суточной нормы). Она способствует пищеварению и благоприятно сказывается на обмене веществ.

ЖУЙ, ГЛОТАЙ, СООБРАЖАЙ

Три простых продукта, которые всегда готовы разогнать твой главный компьютер.

МОЛОКО

Один стакан в день, и твоя способность запоминать и вспоминать слегка улучшится. **(Университет штата Мэн)**

ИНЖИР

Богат железом, которое нужно для выработки серотонина, улучшающего работу мозга. **(American Journal of Clinical Nutrition)**

ЖВАЧКА

Помогает сконцентрироваться. Собираешься взяться за большое серьезное дело — жуй. **(Университет Сент-Лоуренс)**

ЭКСПЕРТ: НАТАЛЬЯ КИРИЛЛОВА, ВРАЧ-ДИЕТОЛОГ ЦЕНТРА КОСМЕТОЛОГИИ И ЭСТЕТИКИ “ПОСОЛЬСТВО КРАСОТЫ”

P.S. В ЕВРОПЕ О КАРТОШКЕ УЗНАЛИ ИЗ КНИГИ ПЕДРО ДЕ ЛЕОНА “ХРОНИКА ПЕРУ”, КОТОРАЯ ВЫШЛА РОВНО 460 ЛЕТ НАЗАД

ФОТО: LEGION-MEDIA, DIOMEDIA

САМООБОРОНА

ПРЕВОСХОДНЫЕ СИЛЫ

Понятие “бой один на один” давно перестало что-либо значить для асоциальных элементов. Поэтому сегодня рассказываем, что делать, когда ты вынужден в одиночку обороняться от нескольких нападающих.

Если слово за слово с тобой сцепилась кучка быдла...

1 Следи за каждым — никто не должен зайти к тебе в тыл. Если ты почему-то еще не убежал, старайся встать спиной к стене или хоть к чему-нибудь.

2 Никого не провоцируй, но и не демонстрируй поведение жертвы (ну только если не собираешься прикинуться напуганной девочкой, а потом выдать спринт на 500 м). Руки держи перед собой в “разговорном” положении, сохраняй дистанцию. Напряги пресс и будь готов закрыть голову подставкой локтя при неожиданной атаке.

3 Если поймешь, что настал момент истины, — нападай сам. Неважно как. Например, включи психа и, брызжа слюной и крича, налетай со шквалом ударов.

4 Если в ходе словесной перепалки ты смог выделить главаря и он рядом, бей его. Если нет, бей того, кто к тебе ближе. Тебя первого ударили? Не беда, ведь ты же успел перекрыться предплечьями, втянуть голову, спрятать подбородок и согнуть ноги.

5 Не ввязывайся в борьбу (ну только если ты не мсмк по греко-римской) и уж тем более не переводи бой в партер — пока будешь душить одного, другие без дела стоять не станут.

6 Твое оружие — короткие (двух- и трехударные) серии из тех ударов, что не требуют замаха, вращений и прочих сложных подготовительных действий. Правый прямой, левый сбоку, кулак-молот или локоть (с прихватом нападающего другой рукой), удар в пах ладонью (как будто шлепаешь ребенка) или кулаком снизу — этого набора достаточно. Не стоит прилипать к одному нападающему и бить его, пока не упадет, — второй ударит тебя по затылку, третий пройдет в ноги и т.д. Ногами лучше не бей вовсе — они тебе нужны вот для чего.

7 Старайся использовать фланговые перемещения приставными шагами (чтобы не перекрещивались ноги) и, нанося удары, двигаться таким образом, чтобы нападающие мешали друг другу. Ни в коем случае не оказывайся между двумя противниками — двигайся туда-сюда так, чтобы они были вынуждены нападать по очереди. Сумел, например, пробить в пах одному — сближайся скачком, хватай за что придется, разверни его или сам за него зайди и, нанося удары по затылку кулаком-молотом, прикрывайся им от остальных. Кричи, зови на помощь и дерись на все 100%.

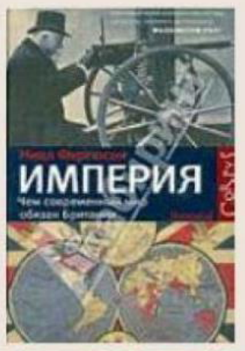
ЭКСПЕРТ: МАКСИМ ШРАМКОВ, ИНСТРУКТОР КЛУБА “САМООБОРОНА 100%”

ИЛЛЮСТРАЦИИ: МУРАД ИБАТУЛЛИН

P.S. ОТЖИМАНИЯ НА КУЛАКАХ ЗАКАЛЯЮТ КОСТЯШКИ ПАЛЬЦЕВ, ДЕЛАЯ ТВОЙ УДАР БЕЗБОЛЕЗНЕННЕЕ ДЛЯ ТЕБЯ ЖЕ

ЧТО НАПИСАНО

ЛУЧШИЙ НОН-ФИКШН ЗДЕСЬ И ВСЕГДА



ИМПЕРИЯ. ЧЕМ СОВРЕМЕННЫЙ МИР ОБЯЗАН БРИТАНИИ
Ниал Фергюсон

Историк Ниал Фергюсон написал внушительный том о трехвековом существовании Британской империи. Серьезная книжка: от пиратства XVII века до развала империи в прошлом столетии, от рабства до англо-бурской войны, от Генри Моргана до Уинстона Черчилля. Фергюсон не только ругает империализм (его раннюю “версию”), что для нас привычно, но и хвалит (“версию” XIX–XX веков). И это уже выглядит провокацией.

ЧЕЛОВЕК ИЗ ОРКЕСТРА. БЛОКАДНЫЙ ДНЕВНИК
Лев Маргулис

Скрипач Лев Маргулис, который принимал участие в первом исполнении Седьмой симфонии Дмитрия Шостаковича в блокадном Ленинграде, вел дневник с июня 1941-го по январь 1943-го. Подробные, почти неэмоциональные записи о катастрофе, постигшей город, — голод, смерть, жестокость и стремление выжить. Страшный и очень важный документ времени.

ВСЁ НА ВЫХОД

Стошнить может любого, благо причин в нашей жизни достаточно. Как правильно пережить этот казус?

1. Приступ рвоты можно попробовать предотвратить глубоким дыханием, но это не всегда помогает. Более эффективное средство — противорвотные препараты (есть в любой аптеке).

2. Когда тошнит, ты всегда можешь стимулировать рвоту механически ("два пальца в рот"). Но злоупотреблять этим врачи не рекомендуют.

3. Приступ рвоты лучше переживать в вертикальном положении, слегка наклонившись. Остальное не имеет значения — это рефлекторный защитный физиологический акт, организм сам знает, что ему делать.

4. Сразу после рвоты, особенно обильной, необходимо восстановить потерянную жидкость, поэтому пей воду. Маленькими глотками.

5. Иногда при частой рвоте травмируется слизистая оболочка пищевода, желудка, и в итоге в рвотных массах можно заметить следы крови. Это лишний повод обратиться за медицинской помощью.

6. Также иди к врачу, если рвота частая, неукротимая. В такой ситуации резко повышается риск обезвоживания и электролитных нарушений в организме, которые могут представлять угрозу для жизни. Да и стоит выяснить — что это тебя так несет?

ЭКСПЕРТ: АННА КАРШИЕВА, ВРАЧ ГАСТРОЭНТЕРОЛОГ-ГЕПАТОЛОГ ЦЕНТРА ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ "РИММАРИТА"

Видишь, что рвет человека, который без сознания? Положи его на бок, а потом прочисти ему полость рта салфеткой — чтобы исключить аспирацию, то есть попадание рвотных масс в дыхательные пути. Это чревато развитием воспаления легких.

КИНОДОКТОР

Выпуск №10

Вывих челюсти — событие одновременно смешное и неприятное. В кино эту проблему решают за секунду, а как обстоят дела на самом деле?

В КИНО

В советском блокбастере 1979 года "Экипаж" пассажир самолета, спасенный из горящего города Бидри, подходит к врачу с раскрытой пастью. Стюардесса думает, что это перелом, но врач ловким движением ставит челюсть на место.

В ЖИЗНИ

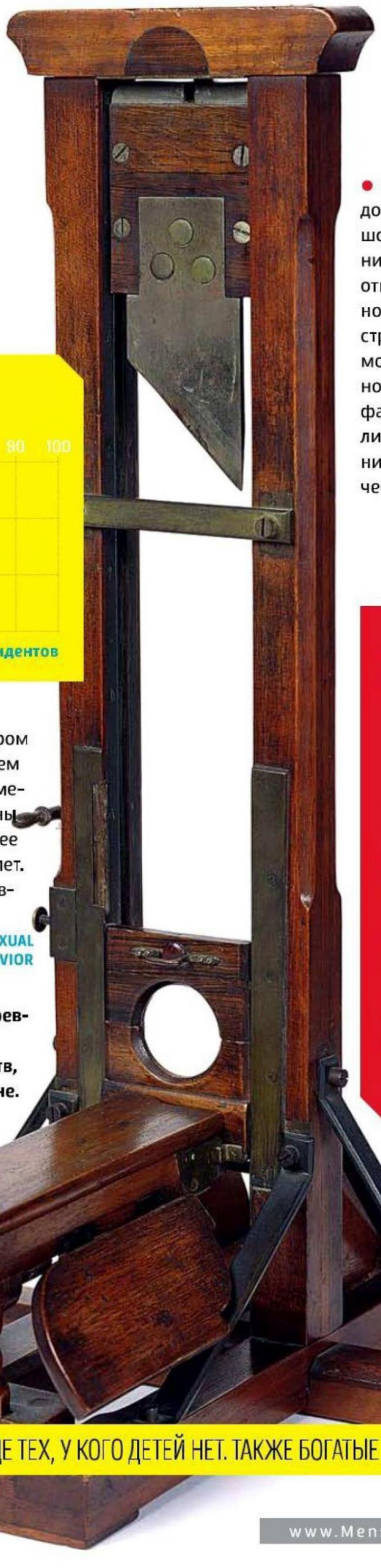
Рассказывает Павел Одринский, хирург, к.м.н.: "Все так: пострадавшего надо взять обеими руками за нижнюю челюсть, засунув большие пальцы в рот, и вернуть все в исходное положение. Но есть несколько нюансов. Только врач может распознать характер вывиха и в зависимости от этого двигать челюсть в нужную сторону. Это болезненная процедура, поэтому производить ее надо быстро и уверенно (а лучше вообще применить местную анестезию). И главное, как только челюсть оказывается на месте, мышцы рефлекторно — и очень резко! — закрывают рот, поэтому важно успеть убрать пальцы (иногда их даже на всякий случай обматывают полотенцем). Кроме того, после сильного вывиха накладывается удерживающая подбородочная повязка на несколько дней".

P.S. У ТОШНОТЫ МНОГО НАРОДНЫХ НАЗВАНИЙ. ОДНО ИЗ ХОРОШИХ, НО РЕДКО УПОТРЕБЛЯЕМЫХ — "ЕХАТЬ В РИГУ"

ФОТО: LEGION-MEDIA

ПОДВЕЛА

В прошлом номере мы выяснили, что половина наших читателей отпустили бы свою женщину в отпуск одну. А теперь гипотетическое продолжение темы: женщина злоупотребила предоставленной свободой.



Ты узнал, что твоя жена или подруга тебе изменила. Что будешь делать?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100
ВЫГОНЮ/ УЙДУ В ТОТ ЖЕ ДЕНЬ, ТАКОЕ НЕ ПРОЩАЕТСЯ
62%
ТОЖЕ ИЗМЕНЮ — ИМЕЮ ТЕПЕРЬ ПОЛНОЕ ПРАВО
12%
ПОЙМУ И ПРОЩУ. НО ТОЛЬКО ОДИН РАЗ
22%

Источник: опрос Men's Health, 5939 респондентов

● Нашей ментальности всегда была свойственна категоричность. И до добра она не доводила. Если обоим этого хочется, то наладить отношения можно и после измены: измена — это не конец. Это даже не всегда имеет отношение к предательству. Гораздо чаще измены совершаются по глупости, на нетрезвую голову или просто из любопытства. А значит, если измена была совершена не из злого умысла, а по одной из означенных причин, не для мести, а по ошибке, — то все можно исправить. И вполне реально потом жить счастливо друг с другом. Хотя, возможно, придется воспользоваться средствами современной психотерапии, "почистить негативный осадок", оставшийся после этого события.

ИГОРЬ ЛАДАНОВ, ПСИХОЛОГ, СЕКСОЛОГ, СЕРТИФИЦИРОВАННЫЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ

● В среднем возраст, в котором замужние женщины чаще, чем когда-либо, решаются на измену, — 45 лет. Женатые мужчины терпят чуть дольше и активнее всего изменяют в районе 55 лет. Так что тебе до этого (бес)славного рубежа еще далеко.

ARCHIVES OF SEXUAL BEHAVIOR

● **По различным данным, ревность становится причиной от 16 до 20% бытовых убийств, совершаемых в нашей стране.**

● На Земле порядка 5000 видов млекопитающих, и хорошо, если несколько дюжин из них практикуют моногамные отношения. На планете 238 разновидностей общественного строя, и только в 43 из них нормой являются моногамные отношения. Так что совсем не факт, что "жили долго и счастливо" — тот способ существования, который отвечает человеческой природе.

РОДЖЕР РУБИН, ПРОФЕССОР ПСИХОЛОГИИ, СПЕЦИАЛИСТ ПО СЕМЕЙНЫМ ОТНОШЕНИЯМ

24

ПРОЦЕНТА МУЖЧИН НАЗЫВАЮТ ИЗМЕНУ ГЛАВНОЙ ПРИЧИНОЙ РАЗВОДА. НА ВТОРОМ МЕСТЕ — БЕДНОСТЬ (21%), НА ТРЕТЬЕМ — НЕПОНИМАНИЕ, ЭГОИЗМ, ССОРЫ (19%), НА ЧЕТВЕРТОМ — АЛКОГОЛИЗМ ПАРТНЕРА (16%). ИЗ-ЗА "УБЫВАНИЯ ЧУВСТВ" СЛУЧАЕТСЯ ЛИШЬ 5% РАЗВОДОВ.

P.S. ТЕ, У КОГО ЕСТЬ ДЕТИ, ИЗМЕНЯЮТ В ДВА РАЗА ЧАЩЕ ТЕХ, У КОГО ДЕТЕЙ НЕТ. ТАКЖЕ БОГАТЫЕ ИЗМЕНЯЮТ ЧАЩЕ БЕДНЫХ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

21 ФАКТ, В КОТОРОМ МЫ, МУЖИКИ, НЕ ГОТОВЫ ПРИЗНАТЬСЯ

1. Мы писаем в раковину.

2. Мы сидим в кресле начальника, когда тот в отъезде.

3. Мы представляем себе секс с сестрой своей женщины. С ее мамой. И с женой друга.

4 Мы ковыряемся в носу и бросаем козявки за диван и под кровать.

5. Мы стучим по невидимым барабанам и играем на невидимой гитаре.

6. Мы с удовольствием смотрим Fashion TV.

7 Мы можем в голом виде изображать перед зеркалом женщину, зажимая мужское достоинство между ног. Как минимум делали это в детстве.

8. Мы обсуждаем всех вокруг похлеще дворовых бабок.

9. Мы ищем упоминания о себе в Интернете.

10. Мы примеряем женскую одежду. Как минимум делали это в детстве.

11. Мы поднимаем упавшую на пол еду и доедаем ее.

12. Мы таскаем всякую мелочь с работы. Бумагу. Ручки. Шурупы нужного размера. Фанерку.

13. Мы знаем и любим несколько песен группы “Руки вверх!”.

14 Мы до сих пор играем в машинки, если они попадают нам в руки. И делаем губами “вжжжжж”, потому что иначе нельзя.

15. Мы чего-нибудь очень сильно боимся. Пауков. Уколов. Темноты.

16. Мы рассматриваем себя на любой зеркальной поверхности.

17. Мы открываем пиво чем попало, оставляя царапины и сколы на вилках, ложках и других подходящих предметах.

18. Мы читаем женские журналы.

19. Мы подсматриваем за тем, что творится в окнах дома напротив. С помощью бинокля, само собой.

20 Мы склонны к вандализму, просто научились сдерживать себя.

21. Мы учим иностранцев нашему мату.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ИГОРЬ СКАЛЕЦКИЙ

P.S. БОЛЬШИНСТВО ЖЕНЩИН (31%) В МУЖЧИНАХ БОЛЬШЕ ВСЕГО ЦЕНЯТ НАДЕЖНОСТЬ — ТАКОВ РЕЗУЛЬТАТ ПОСЛЕДНЕГО ОПРОСА

ПОСЛУШАТЬ

2 СЕНТЯБРЯ

FEAR FACTORY

Киев, "Бинго"

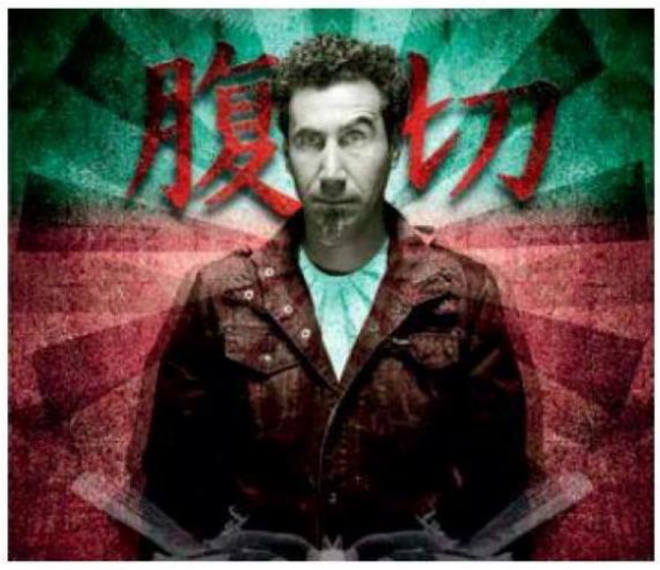
Сентябрь 2013-го будет тяжелым не только для студентов и школьников. Такого звездопада групп из разряда "не для дневного эфира" старожилы не помнят. "Разогревать" месяц будут легенды industrial death metal — Fear Factory. С новым вокалистом, но со старым саундом. Не забудь освежить тренировочный плейлист!

6 СЕНТЯБРЯ

NAPALM DEATH

Киев, "Зеленый театр"

Их называют самой громкой, жесткой и яростной группой в истории тяжелого рока, а концерты порой отменяют, потому что есть опасность повредить здание, где парни должны выступать. Никто не рубится на сцене так, как Napalm Death. Никаких компромиссов, только грайндкор!



19 СЕНТЯБРЯ

СЕРЖ ТАНКЯН

Киев, НДИ "Украина"

Лидер одной из главных тяжелых групп современности System of a Down Серж Танкян выступит в Киеве — без группы, но с оркестром. Аккомпанировать Сереже будет Национальный ансамбль солистов "Киевская камерата". В программе — песни с Elect the Dead и Orca и еще куча всего.

ПОСМОТРЕТЬ

С 5 СЕНТЯБРЯ*

"Лавлейс"

Самый известный порнофильм в мире — "Глубокая глотка". Главную роль (той самой ГГ) исполнила актриса Линда Лавлейс, которая после съемок стала очень знаменитой. Но жизнь ее сложилась не совсем так, как должно бы у кинозвезды, даже такой своеобразной. В общем, кино про Линду, а не про "это", но должно быть интересно.

С 5 СЕНТЯБРЯ

"Два ствола"

При разработке крутой банды между двумя спецслужбами разворачивается нешуточная конкурентная борьба. Ничего не подозревающие агенты оказываются под перекрестным огнем. И теперь главное, чтобы Марк Уолберг и Дензел Вашингтон не пристрелили друг друга.

С 19 СЕНТЯБРЯ

"Мачете убивает"

В продолжении сумасшедшего боевика Роберта Родригеса снялось столько звезд, что сюжет в принципе уже не важен. Но все же: по заданию правительства США Мачете отправляется в Мексику, чтобы ликвидировать сбрендившего миллиардера, который хочет начать войну...

ПОСЕТИТЬ

7 СЕНТЯБРЯ

DON'T TAKE FAKE 2013

Киев, "АртПРИЧАЛ"

Хочешь полюбоваться, чем живут современные городские субкультуры? Заходи на фестиваль don't TAKE FAKE. Уличная мода, альтернативное искусство, музыка и, конечно, спорт.

13–15 СЕНТЯБРЯ

МТБ-МАРАФОН "ПИЛИПЕЦ-2013"

с. Пилипец (Закарпатская обл., Межгорский район)

Три класса сложности (MINI, MEGA, GIGA) с протяженностью дистанций 15, 45 и 65 километров соответственно, осенние Карпаты, спуски-подъемы, адреналин из ушей и пот из всех пор твоего тренированного тела. Для особо упорных и выносливых — дополнительные соревнования по скоростному заезду на гору Гимба "Мистер Гимба – 2013".

15 СЕНТЯБРЯ

МОСКОВСКИЙ МАРАФОН

Москва, СК "Лужники"

Хочешь, чтобы для твоей VIP-персоны перекрыли движение в центре Москвы? Для этого не надо становиться патриархом или президентом, просто прими участие в Московском марафоне. Дистанция 42 км 195 м сертифицирована Ассоциацией международных марафонов и пробегов, и пройдет она по всему центру: на улицах, набережных, бульварах перекроют движение специально для тебя, бегуна, и тысяч таких, как ты. Регистрация на сайте moscowmarathon.org.

ПОИГРАТЬ

GRAND THEFT AUTO V

Платформы: Xbox 360, Playstation 3

Перед тобой — целый американский штат (ну и что, что выдуманный), по которому ты можешь свободно перемещаться и делать что заблагорассудится. Кататься на дорогущих спорткарах, спать с женщинами, заниматься йогой, грабить банки, участвовать в велогонках, врываться голышом на военную базу, чтобы угнать истребитель, — и это далеко не полный перечень. Нет, мы можем тебе рассказать о новом графическом движке, доработанном интерфейсе, инновационном мультиплеере, но ты ведь уже понял, что не в этом суть? В продаже с 17 сентября.

TOTAL WAR: ROME II

Платформа: PC

Если ты уже прошел шахматы, самое время взяться за новый Total War: твой талант стратега и свободное время здесь востребованы как никогда. Масштабные битвы с участием целых армий воссозданы с любовью к деталям: можешь отдалить камеру и наблюдать за полем боя целиком, а можешь рассмотреть, как боевой слон топчет разбегающихся мечников. Ищи на прилавках с 3 сентября.

P.S. 12–15 СЕНТЯБРЯ В КОКТЕБЕЛЕ ТРАДИЦИОННО ПРОЙДЕТ KOKTEBEL JAZZ FESTIVAL. ПЛАВАЙ, СЛУШАЙ, ТАНЦУЙ

*Кинопрокатные компании вправе изменять дату выхода фильмов и их название по своему усмотрению. Следи за киноафишей.

ЛОМАНЫЕ РИТМЫ

Редактор сайта МН Дмитрий Сироткин приписывает себе национальный рекорд по количеству музыкальных инструментов, которые были уничтожены так или иначе при его участии.

Я МУЗЫКАНТ. Так я до сих пор представляюсь своим новым знакомым, делая вид, что профессия, которая меня кормит, — это так, временная мера. А на вопросы о музыке от старых знакомых, помнящих меня немного другим, уклончиво отвечаю: "Пока пауза, вынашиваю собственный проект". На деле это значит, что с музыкой покончено навсегда. Любой, кто "вынашивает собственный проект" больше чем пару месяцев, в 95% случаев никогда больше всерьез не возьмется за инструмент. В моем случае — это бас-гитара, которая, кстати, сейчас лежит в багажнике моей машины. Но не в этом суть. Не так давно мне позвонил старый приятель, с которым мы не слышались уже сто лет, и, среди прочего, рассказал, что в июне дотла сгорела его дача. По стечению обстоятельств, в доме находился мой первый бас, за который я еще в отрочестве отдал приставку Super Nintendo и который продал этому парню лет десять назад. И тут меня осенило.

Подозреваю, что тут имеет место промысел высших сил: практически все музыкальные инструменты, попавшие ко мне в руки или прошедшие через них, ждала незавидная судьба. Все они умирали насильственной смертью, получали увечья или как минимум подвергались серьезному риску.

ГИТАРА

Свою первую гитару я получил в подарок на восьмой день рождения — это была дрянная громоздкая акустика производства фабрики "Лира", настроить которую каким-то образом мог лишь дворовый алкоголик дядя Леша. Я в то время не проявлял к инструменту интереса, так как фанател от Фредди Меркьюри, а он, как известно, предпочитал появляться на сцене лишь с обрубком микрофонной стойки в руках. Когда набравшегося до положения риз дядю Лешу жена вышвыривала из дома, он просил меня "сгонять за бандурой" и потом истово сипел на лавочке перед подъездом сочные частушки похабнейшего содержания. Примерно через год моей гитары не стало: будучи пьяным до последней степени, дядя Леша выпал вместе с ней из окна третьего этажа и разбился насмерть. Говорят, что, когда подбежали люди, Леша все еще сжимал мертвой рукой обломок гитарного грифа.

БАЯН

Вторым инструментом в моей жизни был баян. Играть на нем я учился 7 лет, все эти годы тихо ненавидя этот инструмент. Однажды, когда все мои дворовые приятели отправились играть в войнушку, а я — разучивать гаммы, ненависть окончательно застила мне глаза. Взяв огромные ножницы для бумаги, я в ярости искромсал ими меха баяна, решив сказать родителям, что нечаянно уронил инструмент и он испортился. "Ты что же, с балкона его нечаянно уронил?" — съехидничал папа, когда при попытке достать баян из чехла тот развалился на две части. Все-таки я немного перестарался. Чуть позже я понял, что направил свои усилия не в то русло и нужно было выламывать кнопки клавиатуры. На замену мехов баяна в мастерской моей музыкальной школы ушло всего 40 минут.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: МИХАИЛ ВЫРЦЕВ/BANG! BANG!

БАС-ГИТАРА

С тех пор как я впервые увидел видеозапись выступления Nirvana на фестивале Reading в 1992 году (в финале участники группы разносят сцену в щепки), моей мечтой было вот так же зрелищно погубить гитару после последней песни. Когда моя карьера бас-гитариста начала понемногу взбираться в гору, эта мечта стала навязчивой идеей, пусть и слащавый рокапопс группы, в которой я тогда играл, был далековат от оголтелого гранжа. Мой тогдашний Fender Jazz Bass бить об сцену было жаль, так что перед нашим первым мини-туром я купил за $130 корейскую бас-гитару — по замыслу, перед финальной композицией мне ее должен был подавать техник. А дальше все должно было выглядеть так: на последних аккордах под рев толпы я зрелищно крушу бас, стараясь не задеть дорогостоящие клубные усилители и микрофонные стойки.

Себе я дал зарок ломать гитару аккуратно, в этом случае ее вполне должно было хватить надолго — достаточно лишь реанимировать инструмент после концерта, и на каждом выступлении группе будет обеспечено грандиозное шоу. Для этого я взял с собой целый ремкомплект весом килограммов семнадцать, включавший в себя дрель и шлифовальную машину. Однако на первом же концерте я настолько разволновался перед этим своеобразным соло, что уже со второго удара о сцену бас треснул на три части: гриф и жалкие половинки корпуса. Публика в зале была, скорее, озадачена моим поведением, истошных криков восторга не наблюдалось, поэтому выглядел я полнейшим идиотом и неврастеником. Столь сложному ремонту в условиях гастролей гитара не подлежала, поэтому оставалось выбросить ее останки и до конца поездки терпеть мат других участников группы, которые в гримерках и купе поездов постоянно то садились на дрель, то роняли себе на ноги мой ящик с инструментами.

ПИАНИНО

В начале нулевых судьба сделала меня сотрудником клавишной мастерской консерватории, где мне однажды довелось реставрировать невероятно красивое пианино фирмы Yamaha, отделанное драгоценными породами древесины и украшенное причудливыми бронзовыми канделябрами. Увидев законченную работу, заказчица, 40-летняя бизнес-леди, восторженно прослезилась, на все лады расхваливая нашу мастерскую. В назначенный день я вместе с пианино и грузчиками прибыл к дому заказчицы. В лифт пианино не влезло, и грузчики, пыхтя и обливаясь потом, по лестнице втащили инструмент на 7-й этаж. А там, в дверях роскошной квартиры, я уже обсуждал с заказчицей перспективу покупки у нашей мастерской рояля для ее загородного дома. Дотащив пианино до лестничной площадки, грузчики опустили его на пол, чтобы перевести дух. Одно из колесиков хрустнуло, инструмент накренился и покатился вниз по лестнице, набирая скорость. С оглушительным грохотом врезавшись в стену, пианино стоимостью 12 тысяч евро развалилось, как это обычно показывают в мультфильмах: полированные стенки разлетелись в стороны, обнажив чугунную раму, клавишную механику и прочее внутреннее устройство, ощетинившееся пучками оборванных струн. Ах, какое было лицо у хозяйки — вся палитра эмоций!

СЕБЕ Я ДАЛ ЗАРОК ЛОМАТЬ ГИТАРУ АККУРАТНО, В ЭТОМ СЛУЧАЕ ЕЕ ВПОЛНЕ ДОЛЖНО БЫЛО ХВАТИТЬ НАДОЛГО

КОНТРАБАС

Когда моя однокурсница Ирка Петрова в сентябре 2002 года сообщила, что ее дядя-художник отдает за самовывоз контрабас, я не мог поверить своему счастью. Как бас-гитарист, я давно мечтал освоить этот интересный и сложный инструмент, но душила жаба покупать собственный. Полный воодушевления, я отыскал в кладовке старый потертый бабушкин салоп, в который решил завернуть контрабас, и отправился за инструментом через полгорода.

Обладатель роскошных усов и хриплого кашля, дядя встретил меня не очень приветливо. Мужчину терзало отчаянное похмелье, которое, казалось, можно было потрогать руками: настолько густой запах излишеств бил в нос прямо с порога его жилища. Он открыл дверь в одну из комнат, и я обомлел: контрабас был в прекрасном состоянии! Похоже, на нем играли всего пару раз. Очарованно прикасаясь к струнам, я не сразу разобрал, что там бубнит дядя у меня за спиной. А когда разобрал, стало понятно, о каком "самовывозе" шла речь. Дядя отдавал контрабас только с кофром, в котором он хранился, — чудовищных размеров черным шкафом с античными формами и привинченными по бокам ржавыми дверными ручками, которые усиливали тяжелое впечатление. Достаточно сказать, что я со своим ростом в 188 см мог без усилий залезть в кофр, закрыться крышкой и некоторое время чувствовать себя в нем почти комфортно. Однако мечта стоит страданий, так что я браво схватился за дверные ручки и начал прощаться.

Минут двадцать провозившись у лифта и поняв, что проклятый шкаф не влезет в кабину никоим образом, я сел на пол, закурил и начал обдумы-

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: МИХАИЛ ВЫРЦЕВ/BANG! BANG!

вать свое положение. Машины нет и не предвидится. Денег — копейки. До дома — примерно 5–7 километров. “Буду кантовать всю дорогу!” — решил я и потащил контрабас вниз по лестнице. Дальнейшее я помню как в тумане: оторванный косяк подъездной двери, в которую не пролезал кофр, застилающий мне глаза пот и слезы, когда я с грохотом переставлял инструмент по тротуару, обидный хохот проезжающих мимо автомобилистов (я убеждал себя, что смеются не надо мной) и, наконец, сердобольный дед на дряхлой “пятерке” с грузовым багажником, который согласился подвезти меня до дома, не взяв 36 рублей. Зато я забыл у него в машине бабушкин салоп — надеюсь, хотя бы он периодически согревает этого божьего человека.

Как и все инструменты, имеющие ко мне отношение, контрабас ждала незавидная судьба: со страху приняв пузатый корпус за врага, на него набросился доберман зашедшего в гости приятеля. Бестолковый пес уронил контрабас на пол (отчего у него отвалился гриф) и пытался загрызть корпус, оставив на нем глубокие следы клыков. Останки инструмента были вынесены на помойку. За ними через некоторое время последовал и кофр — после того как в нем на спор переночевал один из моих друзей.

СЕЙЧАС, ВСПОМНИВ ЭТИ эпизоды из моей жизни, я понимаю, что могу рассказывать подобные истории бесконечно. О том, как в аппаратной студии звукозаписи неожиданно сработала пожарная сигнализация, покрыв толстым слоем огнеупорного порошка дорогущие ламповые усилители, барабанную установку и винтажные электрогитары, которые моя группа арендовала специально для записи пластинки. Как на площади перед консерваторией мой приятель Борис Шило страшно избил антисемитски настроенного охранника смычком от виолончели, забрызгав его кровью инструмент (смычок, понятно, превратился в мочалку). Как я уронил Epiphone коллеги по группе на проезжую часть за долю секунды до того, как в это самое место приехало огромное колесо троллейбуса, не оставив гитаре ни единого шанса. Как во время службы в военном оркестре, когда мы были на гастролях в охваченной войной Чечне, боевики выпустили больше всего ракет именно по тому вертолету, в котором летели музыкальные инструменты и отвечавший за них головой я. Правда, тепловые ловушки отвели смерть в сторону.

Гитары, флейта, два альта, арфа, рояль, пианино, флюгельгорн, аккордеон, валторна, синтезатор и даже одна туба — вряд ли кому-то приходилось хоронить столько музыкальных инструментов. Может, я все же не зря в конце концов ушел в журналистику? Рукописи-то не горят.

С улицы тянет жженой резиной. Я, набирая этот текст, с замиранием сердца жду коллег, отправившихся смотреть, что там пылает. Ведь что-то подсказывает мне: огнем охвачена моя машина, в багажнике которой лежит моя последняя бас-гитара. Занавес. ■

Реклама

МАЛАХІТ
ЖИТЛОВИЙ КОМПЛЕКС

ІНТЕРГАЛ БУД

БІЗНЕС-КЛАС

ціна від
12 000 грн/кв.м

Солом’янка,
вул. Сурикова, 3

(044) 220-10-22

www.malahyt.com.ua

ВРАТАРЬ БЕЗ ШТАНГИ

МН ПРЕДСТАВЛЯЕТ ПЛАН ТРЕНИРОВКИ ОТ ГОЛКИПЕРА “МАНЧЕСТЕР СИТИ” И СБОРНОЙ АНГЛИИ ДЖО ХАРТА — ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ ИМЕТЬ НЕПРОБИВАЕМЫЕ МЫШЦЫ КОРА.

ДЖО ХАРТ

Родился: 19.04.1987

Рост: 190 см

Вес: 91 кг

Кубок Англии (2011), Суперкубок Англии (2012). Чемпион АПЛ сезона 2011/12. Трехкратный обладатель Золотой перчатки английской Премьер-лиги как самый надежный вратарь.

Оплошность вратаря может стоить победы всей команде, так что на поле ему приходится попотеть — как психически, так и физически. "Тебе нужно нырнуть вбок, чтобы спасти ворота, и тут же вскочить, чтобы отразить следующий удар; перехватить высоко летящий мяч, когда на тебя со всех сторон наседают игроки другой команды, или резко выкрутить все тело, чтобы отбить рикошет. Для всего этого необходимы по-настоящему крепкие и отзывчивые мышцы", — разъясняет Джо Харт.

Чередуя пилатес с упражнениями на силу и баланс, Харт становится быстрее и выносливее. Но основа всего — стальные мышцы кора. "Помимо прочего, прокачанный корпус защитит от растяжений и разрывов при резких движениях", — констатирует вратарь сборной Англии. Харту пока всего 26, и сейчас он — единственный голкипер в своей стране, демонстрирующий потенциал игрока мирового уровня. Но если он собирается ставить рекорды, ему придется еще много над собой работать.

"Меня устраивает такой подход — я фокусируюсь на мышцах кора, избегаю больших весов, уделяю внимание функциональному тренингу и работаю над гибкостью. Это хороший способ обеспечить себе долгую карьеру без травм, удерживаясь на пике игровой формы", — говорит Харт. Это будет полезно и тебе, в какую бы игру ты ни играл.

105

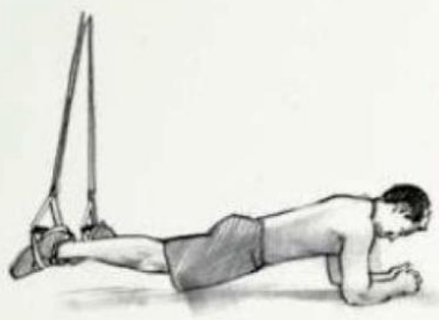
МИНУТ В СРЕДНЕМ ТРЕБУЕТСЯ ПРОТИВНИКУ, ЧТОБЫ ЗАБИТЬ ГОЛ В ВОРОТА ХАРТА. ЭТО ЛУЧШИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ В АНГЛИЙСКОЙ ПРЕМЬЕР-ЛИГЕ

ЦЕЛЬ: ГИБКОСТЬ И СИЛА

Имей в виду: чтобы тренироваться по программе Джо Харта, ты уже должен быть в достаточно хорошей форме. Перед началом тренировки покрути педали на велотренажере 10–15 минут, чтобы разогреться. Не мучает одышка? Приступай.

1. ПЛАНКА НА ТРЕНАЖЕРЕ TRX
3 подхода, каждый — до отказа

Закрепи ноги в петлях и обопрись предплечьями на пол. Напрягая пресс, вытяни тело в прямую линию. Это упражнение задействует мышцы кора.

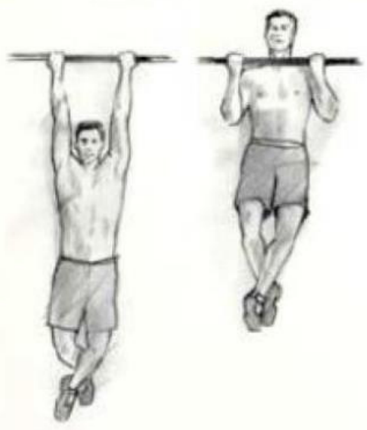


2. ВЫПАДЫ С ПОВОРОТОМ КОРПУСА
3 подхода по 15 повторов

Держи гантель перед собой, сделай выпад с левой ноги, поворачивая корпус вправо. Затем разверни корпус прямо и встань в исходное положение. Повтори с другой ноги — это и будет один повтор.

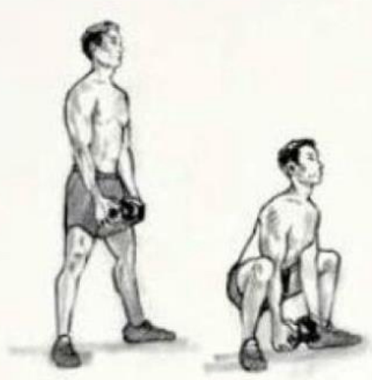
3. ПОДТЯГИВАНИЯ
3 подхода, повторов — максимум, сколько сможешь

Возьмись за перекладину обратным хватом. Подтягивайся так, чтобы подбородок оказался выше перекладины. Работают широчайшие мышцы спины, руки и кор, вдобавок упражнение стабилизирует плечи и помогает предотвратить травмы.



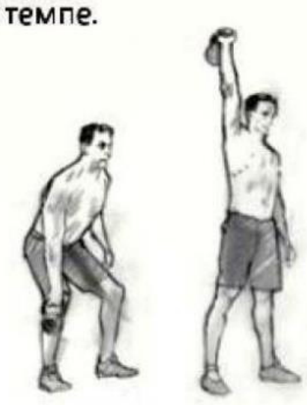
4. ПРИСЕДАНИЯ СУМО
3 подхода по 10 повторов

Расставь широко ноги, держи гантель двумя руками за диски и приседай. Широкая стойка позволяет задействовать ягодичные мышцы — фундамент силы твоих ног. Затем вернись в исходное положение.



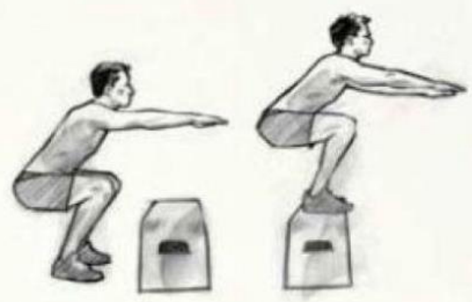
5. РЫВОК ГИРИ ОДНОЙ РУКОЙ
3 подхода по 4 повтора

Слегка согни ноги, держи гирю в одной руке. Мощно выпрями тело, поднимая гирю вверх, затем резко подсядь под нее и подними на вытянутой руке. Проделывай все в быстром темпе.



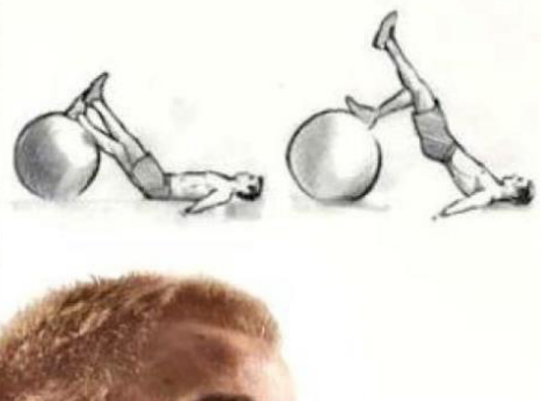
6. ПРЫЖКИ НА ЯЩИК
3 подхода по 4 повтора

Встань перед надежно закрепленным ящиком или платформой. Запрыгни на ящик обеими ногами, в исходное вернись шагом. Так тренируется "прыгучесть", которая нужна для перехвата высоко летящего мяча.



7. СГИБАНИЕ ГОЛЕНИ НА ФИТБОЛЕ
3 подхода по 4 повтора

Ляг на спину, положив пятки на фитбол. Подними прямую левую ногу, а правой подкати мяч к себе, напрягая мышцы кора. Сделай указанное число повторов для каждой ноги.



1:2

СООТНОШЕНИЕ "СУХИХ" МАТЧЕЙ ХАРТА К ОБЩЕМУ ЧИСЛУ СЫГРАННЫХ

ПОЛУЧИ ПЕНАЛЬТИ

Как пробить Джо Харта

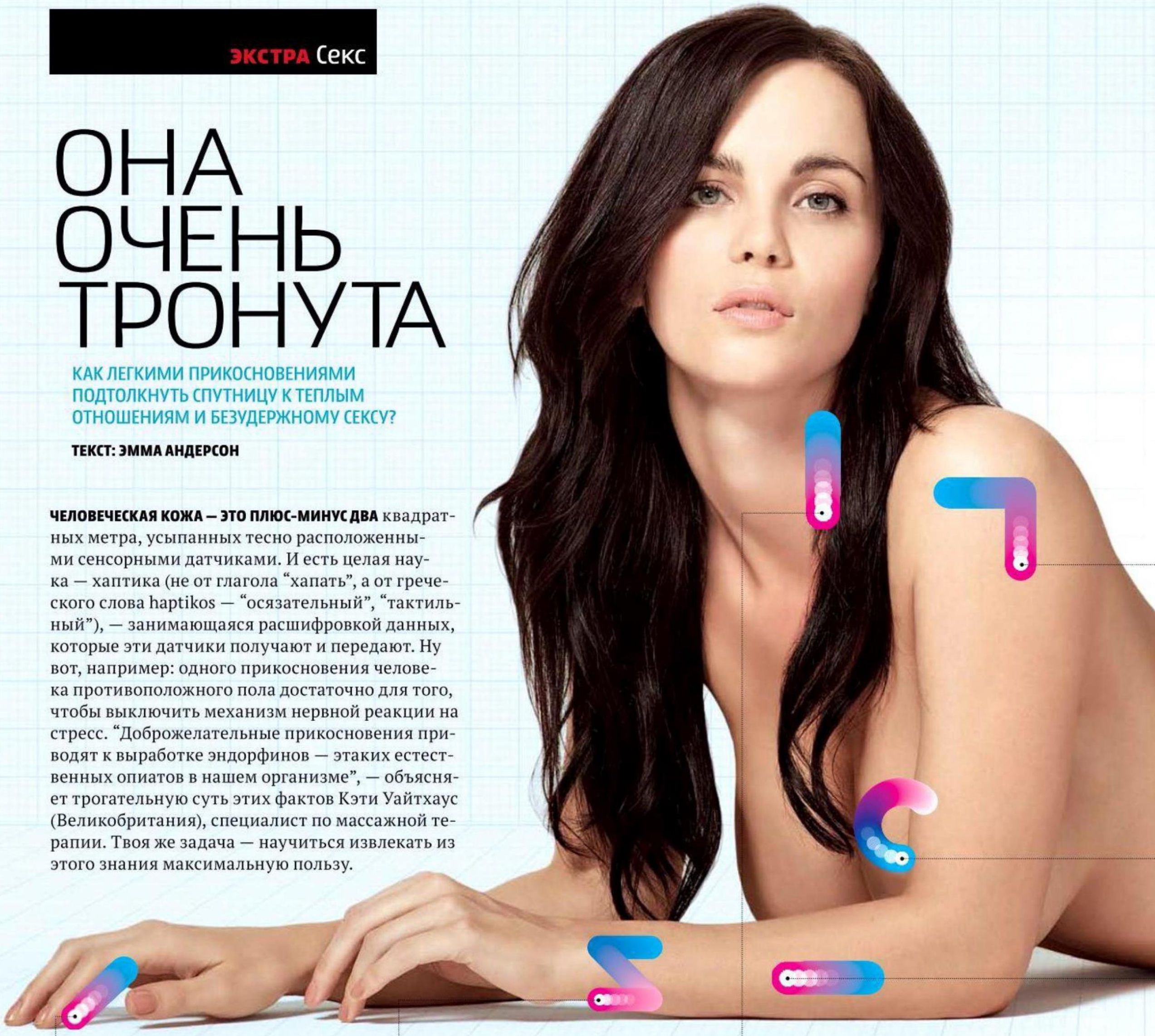
- Оказался на 11-метровой отметке? Смотри куда угодно, но не на вратаря.
- Движение обычно следует за взглядом, поэтому если ты смотришь на вратаря, то невольно отправишь мяч в его сторону.
- Бросил быстрый взгляд на точку, куда собираешься бить, потом быстро переведи взгляд на мяч, игнорируя голкипера. И бей.
- И не бойся выдать взглядом направление удара: после хорошего удара мяч долетает до сетки (надеемся, что именно до нее) всего за 400 миллисекунд, не оставляя голкиперу времени, чтобы среагировать.

ФОТО: LEVON BISS, ИЛЛЮСТРАЦИИ: JAMES CAREY/DÉBUT ART

ОНА ОЧЕНЬ ТРОНУТА

КАК ЛЕГКИМИ ПРИКОСНОВЕНИЯМИ ПОДТОЛКНУТЬ СПУТНИЦУ К ТЕПЛЫМ ОТНОШЕНИЯМ И БЕЗУДЕРЖНОМУ СЕКСУ?

ТЕКСТ: ЭММА АНДЕРСОН



ЧЕЛОВЕЧЕСКАЯ КОЖА — ЭТО ПЛЮС-МИНУС ДВА квадратных метра, усыпанных тесно расположенными сенсорными датчиками. И есть целая наука — хаптика (не от глагола “хапать”, а от греческого слова haptikos — “осязательный”, “тактильный”), — занимающаяся расшифровкой данных, которые эти датчики получают и передают. Ну вот, например: одного прикосновения человека противоположного пола достаточно для того, чтобы выключить механизм нервной реакции на стресс. “Доброжелательные прикосновения приводят к выработке эндорфинов — этаких естественных опиатов в нашем организме”, — объясняет трогательную суть этих фактов Кэти Уайтхаус (Великобритания), специалист по массажной терапии. Твоя же задача — научиться извлекать из этого знания максимальную пользу.

1 Пальцы

ТАКТИКА В подушечке каждого пальца на руке порядка 3000 сенсорных рецепторов. Поэтому легкое поглаживание даже мизинца оборачивается серьезными последствиями. Попробуй не спеша погладить ее пальцы. По ее реакции будет понятно, чем закончится сегодняшний вечер.

ХАПТИКА Если ты не кажешься даме очень уж привлекательным, она отдернет руку. Но если она начнет перебирать твои пальцы в ответ, считай это лучшим себе комплиментом.

2 Запястья

ТАКТИКА Как утверждает специалист по языку тела Роберт Фиппс (США), женщина открыто демонстрирует запястья мужчине только в том случае, когда заинтересована в нем как в потенциальном партнере: “Если так и происходит, во время разговора за столом слегка наклонись к ней и как бы между прочим коснись запястья”.

ХАПТИКА За прикосновением последовал зрительный контакт? Хорошо. “Но если дама в тебе не заинтересована, она сожмет пальцы в кулак и положит руку на стол костяшками вверх, — комментирует Фиппс. — Вот, в общем, и все”.

3 Шея

ТАКТИКА Помнишь, как в кино проверяют пульс, прикладывая руку к шее? Вот это самое место, где пульс, — страшно эрогенное. Психолог Беки Шпельман советует: “В публичном месте сойдет, например, такая техника: что-то шепчешь барышне в правое ухо и одновременно мягко касаешься пальцами ее шеи слева. Ненавязчиво и действенно”.

ХАПТИКА “Если девушка слегка засуетилась, стала теребить локон — ты все правильно сделал, — продолжает Шпельман. — А вот если ей не понравится твой жест, она отступит на шаг и сложит руки на груди”. Это знак, чтобы и ты отступил.

ФОТО: ALEX YOUNG

4 Плечи

ТАКТИКА Снова задействуй ее подсознание. Твоя рука на ее плече — это жест поддержки. Дама подспудно чувствует, что ты сообщаешь ей: на тебя можно положиться, можно тебе доверять. Стоите вместе в очереди? Вполне подходящая ситуация.

ХАПТИКА Тут снова все просто: если ты только слегка положил руку на ее плечо, а она уже прижимается к тебе, значит все в порядке, продолжай. Если сбрасывает руку (или застыла в ужасе) — не продолжай.

5 Спина

ТАКТИКА "Если ты правильным образом прикоснешься к спине женщины, она воспримет тебя как лидера, а женщинам вообще нравится в мужчинах эта черта — лидерство", — говорит психолог Шпельман. Например: когда в людном месте пробираетесь к выходу, на пару секунд положи ладонь ей на поясницу.

ХАПТИКА Она может и не обратить на это внимания, но ты не паникуй: значит, ей так нормально, комфортно. А вот если она будет юлить бедрами, чтобы вырваться из-под опеки, то прими как данность: она еще не готова быть ведомой.

6 Предплечья

ТАКТИКА Предплечья — это легкодоступное средство для установления тесного контакта без серьезного нарушения личного пространства. В разговоре указываешь во-о-он на того человека или во-о-он на ту башенку? Возьми девушку за предплечье, чтобы направить ее взор куда надо.

ХАПТИКА "Возможно, она вообще не обратит внимания на это прикосновение, — говорит Роберт Фиппс, — но ее подсознание сделает свое дело. В одном исследовании говорится, что девушки на 23% охотнее коммуницируют с теми, кто их вот так вот берет за ручку".

7 Грудь

ТАКТИКА Нет, не надо хватать ее за сиськи. Нужно подойти к девушке сзади, как бы по-дружески обвить ее руками — так, чтобы ладони оказались по бокам от ее грудей, а не на них. Только не делай так на первом свидании, дождись хотя бы третьего.

ХАПТИКА Если она в ответ напряглась и застыла, разожми свои ненужные объятия. А вот если она погладила твой локоть и не кажется встревоженной, то это хорошо. Так Фиппс говорит.

8 Бедра

ТАКТИКА "Прикосновение к бедру, чуть повыше колена, называют жестом подбадривания, успокаивания", — рассказывает Фиппс. Вполне подойдет, когда ты знаешь, что у нее был неудачный день, или видишь, что она чем-то встревожена. Главное — не хватать, а слегка и ненадолго прикоснуться.

ХАПТИКА В идеале она положит свою руку поверх твоей. Не положила? Возможен и другой вариант, еще более идеальный: через минуту-другую она сама положит тебе руку на бедро, а зеркальные жесты, как известно, говорят о симпатии и заинтересованности. Тем более такие. ■

ТОВАРИЩ СУХО

НИЧЕГО ХОРОШЕГО В КАРТОФЕЛЬНЫХ ЧИПСАХ С ПОЛКИ СУПЕРМАРКЕТА НЕТ — ПРИЗНАЙ ЭТО И ПОЛОЖИ ПАЧКУ НА МЕСТО. КУДА ЛУЧШЕ ПОХРУСТЕТЬ СНЭКОМ, КОТОРЫЙ ТЫ САМ СДЕЛАЛ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ, — ЭТО И ПОЛЕЗНЕЕ, И ВКУСНЕЕ.

ТЕКСТ: СЕРГЕЙ ЗУЕВ
ФОТО: КОНСТАНТИН ЖУК

ВКУСНЕЕ ЛИ — ЭТО ТЫ САМ РЕШИШЬ, когда попробуешь. А что касается пользы — прислушайся к диетологу Майре Рау: “Сушка занимает второе место после заморозки с точки зрения сохранения витаминов и нутриентного состава продуктов. Чипсы, приготовленные в домашних условиях, — это прекрасное дополнение к здоровому рациону питания”.

Готовить чипсы можно практически из любых фруктов и овощей. Чтобы снэки оставались диетическими, но при этом не были пресными, добавляй морскую соль, перец и сушеные травы. Если хочешь сладкий и легкий десерт — вымочи дольки фруктов в сиропе. Экспериментируй! А вдохновиться тебе поможет рецепт чипсов в сахарном сиропе.

НА 200 Г ЧИПСОВ ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ

- 2 яблока
- 2 банана
- 2 апельсина
- 3 лимона
- 2 киви
- 1 ананас
- 1 кг сахара

Товарищ сухо

1 ГОТОВИМ СИРОП

- Высыпь сахар в кастрюлю, залей литром холодной воды. Поставь на плиту и доведи до кипения.
- Сними кастрюлю с огня и выжми в нее один лимон. Перемешай. Подожди 10–15 минут, чтобы сироп немного остыл.
- Для аромата можешь добавить лепестки цветов (например роз, фиалок или лаванды), стручковую ваниль или 1 ст. л. любого ликера. Но это, впрочем, необязательно.

2 ГОТОВИМ ЧИПСЫ

- Нарежь фрукты кружочками поперек как можно тоньше (идеально — 1 мм). Именно тонкостью (а еще сиропом/специями) твой продукт будет отличаться от так называемых сухофруктов. Хорошо, если у тебя есть терка-слайсер, воспользуйся ею. Иначе хватайся за нож. Не забывай вынимать в процессе косточки.
- Нарезанные фрукты плюхни в кастрюлю с теплым сиропом, накрой крышкой и оставь на 2 часа.
- Поставь духовку разогреваться до 70°С. Пока разогревается, достань ломтики фруктов из кастрюли и выложи на бумажные полотенца, чтобы в них впитались излишки сиропа.
- Застели противень пергаментной бумагой (она же — бумага для выпекания). Выложи ломтики фруктов в один слой. Если все не поместились на противень, придется сделать несколько подходов. Убирай противень с фруктами в духовку на один час.
- Достань фруктовые дольки, переверни их и убери еще на час. Затем проверь: если чипсы легко ломаются, значит они готовы. Если нет — подержи в духовке еще минут 10, затем снова проверь.

Если не съел все за один раз — не страшно. Прячь чипсы в сухое темное место, где они точно не наберут в себя влаги. Там они могут храниться несколько дней, а то и неделю. ■

БИТЬ НЕ БРОШУ

ЕСТЬ ДВА ТИПА ЛЮДЕЙ: ОДНИ БОЯТСЯ СИЛЬНЫХ ВРАГОВ И КАПИТУЛИРУЮТ, ДРУГИЕ БЬЮТСЯ С НИМИ ДО КОНЦА. СТЮАРТ СКОТТ КАК РАЗ ИЗ ТЕХ, КТО НЕ СДАЕТСЯ.

ЗАПИСАЛ: ЭРИК ШПИТЦНАГЕЛЬ

КТО ТАКОЙ

СТЮАРТ СКОТТ

Родился 19 июля 1965 года, известный американский телеведущий, спортивный обозреватель и комментатор, ведущий популярной программы SportsCenter на телеканале ESPN.

ФОТО: PATRICK JAMES MILLER

КОГДА МНЕ СКАЗАЛИ, ЧТО У МЕНЯ РАК (редкая форма, опухоль в аппендиксе), я был шокирован. Но тут же переключился в боевой режим. Каждое утро я просыпался и вел внутренний разговор с раком. "Ну давай,— говорил я ему,— врежь мне! А я вдарю в ответ. Гораздо сильнее".

Это было в 2007 году, и я победил его. Мой рак объявил ремиссию. В 2011-м он вернулся, и я снова бился с ним — и снова победил. Недавно он вернулся в третий раз. Если честно, мне страшно. Я стал уязвимее, ощутил свою смертность. Моя уверенность в будущем пошатнулась. А это значит, что я стал еще более зависим от своих тренировок после химиотерапии.

"Тренировка после химиотерапии" — это не значит, что я чем-то там занимаюсь через несколько дней после очередного сеанса. И даже не через несколько часов. Я имею в виду тренировку сразу после сеанса.

Люди всегда говорят о тошноте, которая приходит с препаратами. Да, приходит. И тошнота может быть неприятной, гораздо сильнее, чем просто позыв к отрыжке. Сеансы химиотерапии проходят два раза в месяц по понедельникам, и после каждого я выжат. Не досуха, но если подожду 4–5 часов, то буду. А пока это время не прошло, я напрягаю те силы, что остались, и тренируюсь. Я иду домой и занимаюсь смешанными боевыми искусствами или выполняю программу P90X (разработанная тренером Тони Хортоном система упражнений, дающая быстрый эффект — *МН*).

Для большинства парней тренировка — это не только физическая, но и психологическая нагрузка. Для меня она — психология на 100%. Мне надо вправить себе мозги. "Физика" сама по себе меня не волнует, мне не нужно готовиться к Олимпиаде. Мне просто нужно не сойти с ума.

После химиотерапии у меня на теле закреплен пакет с веществом 5-фторурацил, которое должно поступать в организм внутривенно в течение 48 часов. И я всегда концентрируюсь на нем во время тренировок. Я думаю: "Ну вот, в меня поступает 5-фторурацил, так что пошел ты, рак".

Тренировки после химии не обязательно должны быть длинными. Всего

УДИВИТЕЛЬНО, СКОЛЬКО СИЛ БЕРЕТСЯ ИЗ НИОТКУДА, КОГДА НАПОМИНАЕШЬ СЕБЕ О ТОМ, НА ЧТО СПОСОБНО ТВОЕ ТЕЛО

20–25 минут. Я начинаю со скакалки на пару минут, потом перехожу к серии кикбоксинговых ударов, а потом делаю два подхода по 50 отжиманий. Это один раунд. У меня таких три. Потом я лежу без сил пару часов. До конца дня ничего особенного не делаю. Плотно ем и, по совету Дуга Ульмана, победившего рак президента организации LiveStrong, выпиваю бокал вина.

Удивительно, сколько внутренних сил берется из ниоткуда, когда напоминаешь себе о том, на что способно твое тело. Как-то в воскресенье, накануне сеанса химии, один мой приятель собрался поиграть в американский футбол с любительской командой и пригласил меня. А футбол для меня всегда был самым любимым видом спорта. Насколько я полюбил гольф и качалку, настолько мне не хватает футбола, со всей его брутальностью.

Мне уже 47, не юноша все-таки. И я в третий раз борюсь с раком. Даже одной из этих двух причин было достаточно, чтобы отказаться, но я ответил: "Да, конечно. Я приду". Не хочу хвалиться, но я неплохо сыграл. Я все еще могу бегать в отрыв. Дайте мне 30 метров, и я не подведу.

Помню, что после игры я подумал: это ведь должно просто разъярить рак. Рак считает, что 47-летний больной не должен играть в футбол и ловить полдюжины пасов, делать тачдауны и радоваться вместе со здоровыми 25-летними. Это был классный день.

Но бывают дни и отдаленно не похожие на то воскресенье. Иногда сразу после химии я отвожу дочерей на занятия по бегу и танцам и падаю от усталости вместе со своим пакетом, накачивающим меня лекарством,— пошел ты рак, пошел ты. И чувствую себя ужасно. Почти сдаюсь.

В эти моменты остается последний спасательный круг — чувство юмора. Когда я прошел первый сеанс химиотерапии, мне поставили такой же пакет. Я сказал своим дочерям: "Мне придется носить эту штуку на себе два дня. Это мой новый приятель". Так что мы придумали ему

Бить не брошу

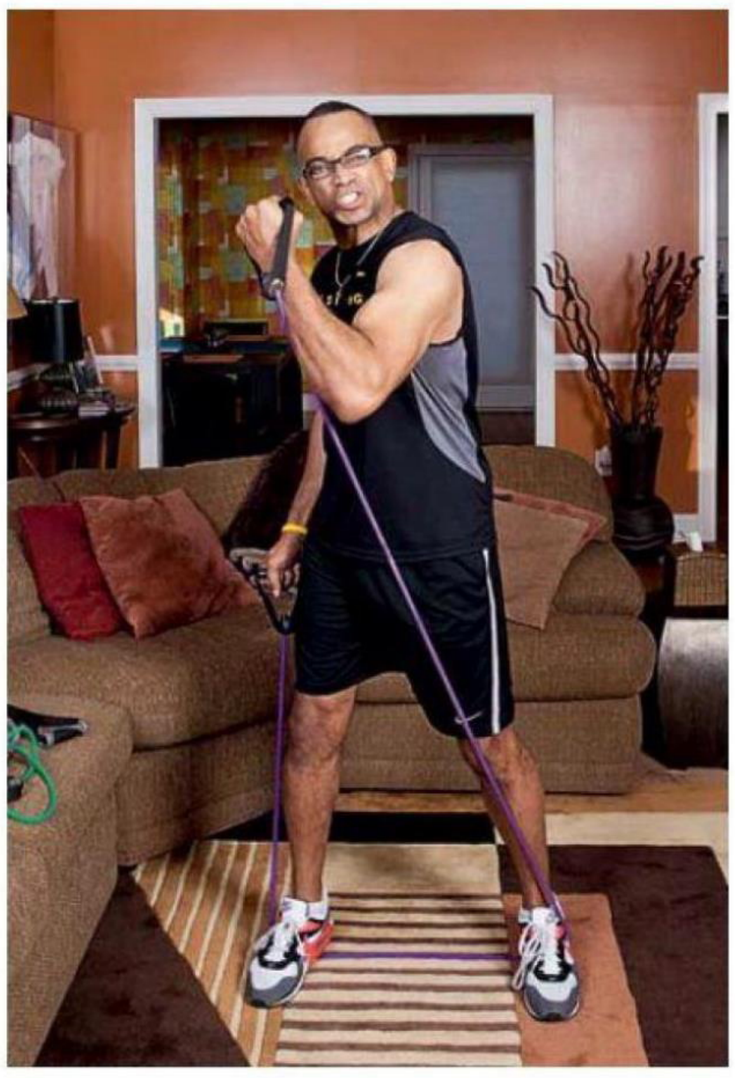
имя: Марвин Фитцпатрик Бартоломью. Он помогал мне в первых двух поединках с раком, и я надеюсь, что не подведет и в третьем.

Я стараюсь шутить, потому что хочу, чтобы окружающие не относились к моим проблемам слишком серьезно. Когда я в студии, я говорю коллегам что-то вроде: "Эй, этот телесуфлер надо бы поставить поближе. От рака зрение не улучшается!"

Когда я написал в "Твиттере", что мой рак вернулся, то получил огромное количество сообщений со словами поддержки. Бывает, я получаю 100 СМС и 30 звонков в день — и все по поводу рака. Люди желают мне добра, но иногда возникает желание спрятаться. Невозможно ответить на все звонки и сообщения, потому что иначе ты будешь целыми днями только и говорить: "Спасибо, спасибо, спасибо". После этого присутствие рака ощущается только сильнее.

Я не думаю о раке в спортзале, особенно во время тренировок после химии. В такие дни я думаю о жизни. А если рак напоминает о себе, то слышит лишь одно: "Пошел ты!" Марвин Фитцпатрик Бартоломью со мной солидарен.

Мне нужно жить, потому что у меня две прекрасные дочери. Когда мне впервые поставили диагноз, мы много говорили об этом. Моей старшей, Тейлор, было 12, а младшей, Сидни,— 8. Чем старше они становились, тем меньше хотели говорить на эту тему. Теперь они выросли, и отец их стесняет. Потому что в подростковом возрасте девочка уверена: все, что делает отец, не может быть клевым. Они закатывают глаза каждый раз, когда я выполняю P90X. Я иду в гостиную, где Сидни смотрит телевизор, и говорю: "Слушай, мне нужен DVD-проигрыватель". Она будет ворчать, а я скажу: "Почему бы тебе не позаниматься со мной?" После такого она обычно убегает в свою комнату. "Почему ты постоянно занимаешься этим? — спрашивает она.— Это так глупо!" Девочки-подростки — самые странные существа в мире. По крайней мере до тех пор, пока до них не доходит одна предельно ясная мысль: а что если его больше не будет с нами?



Во время моего второго поединка с раком произошла интересная штука. После того как мне сделали серьезную операцию, я почти три недели валялся в больнице. Я похудел на 15 кг, кожа да кости. И я до сих пор помню, что однажды сказала Сидни. Она смотрела на меня, на мой длинный шрам на животе от операции, готовая заплакать. Она спросила: "Папа, ты ведь все равно сможешь заниматься этой своей P90X?"

Она боялась, что у меня не хватит сил, что я не смогу делать что-то, что делал всегда, пусть это и мешало ей. Поэтому я продолжаю тренировки — ради себя и ради дочерей. Я хочу, чтобы Тейлор и Сидни знали: я все еще сильный. Я хочу вести их обеих под венец. Я планирую сделать это. Надеюсь. Не знаю. Вот чего лишает тебя рак — возможности заглядывать дальше сегодняшнего дня. Никаких "через 10 лет", "через 20"...

И все же через 20 лет я хочу быть на пенсии, жить где-то в теплых краях, недалеко от площадки для гольфа. Рак делает все это менее реалистичным. Но я верю, хоть и не уверен.

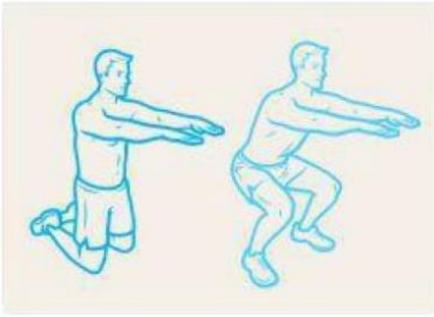
И каждый второй понедельник я иду в спортзал. Потому что тренировки — это мой способ сказать раку: "Ты пытаешься подчинить мое тело, но пока что оно подчиняется только мне. Я сильнее тебя. И мой удар сильнее твоего. Я знаю, что иногда тебе удается повалить меня. Но я все равно встану и надеру тебе задницу".

После особенно удачной тренировки я даже верю в это. ■

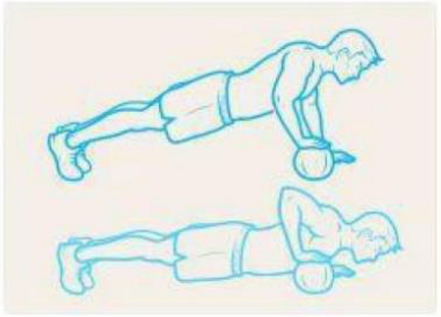
АРСЕНАЛ СКОТТА

В поединке, который ведет Стюарт Скотт, нельзя уставать и нельзя сдаваться — бояреванша не будет. Его обычная тренировка (не по мрачным понедельникам) — это полтора часа смешанных единоборств, которые помогают настроиться на боевой лад во время лечения. А в качестве разминки тренер предлагает Стюарту вот такие упражнения — для улучшения формы и координации. Сможешь повторить, здоровяк?

ДЛЯ НАЧАЛА
Прыгай со скакалкой на максимальной скорости в течение 5 минут. (Скотт также боксирует с тенью еще 5 минут.) Потом выполни упражнения 1 и 2 одно за другим — по три подхода каждое.



1. **СЕРФЕР**
Встань на колени, держи туловище прямо, подними руки перед собой, предплечья параллельны полу. Стараясь не двигать руками, опусти бедра к пяткам и подпрыгни с колен на ноги (в позицию приседа). Это один повтор. Сделай 20.



2. **ОТЖИМАНИЯ С МЕДБОЛОМ**
Прими позицию для отжиманий с одной рукой на полу, а другой — на медболе. Напряги мышцы кора и выполни отжимание до отказа. Это один повтор. Смени руку на медболе. Меняй руки на каждом повторе. Сделай 10 повторов на каждой.

28 ДНЕЙ БЕЗ МЯСА

НЕ ЕСТЬ И НЕ ПИТЬ НИЧЕГО, что произведено из (или с помощью) созданий, имеющих лицо, — говорят, это верный способ избавиться от жира, не потеряв мускулы. Среди американских футболистов и миксфайтеров бушует мода на веганство — здоровенные парни говорят в телеинтервью, что это "самый этичный способ снабжать свое тело энергией". Британцы как нация — более скептичны. Редактор MH UK Дэвид Мортон сам решил на 4 недели отказаться от мяса, яиц, молока и даже меда (у пчел есть лицо), чтобы проверить, каково это: любить животных братской любовью, но и быть атлетом.

НЕДЕЛЯ №1

01 02 03 04 05 06

НЕДЕЛЯ №2

08 09 10 11 12 13

НЕДЕЛЯ №3

15 16 17 18 19 20

НЕДЕЛЯ №4 I ВЕРДИКТ

22 23 24 25 26 27

ФОТО: ANTHONY SERGIEW, GETTY/FOTOBANK

07

“Первые семь дней прошли, и я что-то не очень рад. Я ем ОЧЕНЬ много бобов и хлеба. Я приволок из супермаркета упаковку Cheesy — это набор из соевых имитаций 12 сыров (там есть даже чеширский и чеддер!). Если говорить коротко — то еще дерьмо. Я несколько подавлен. Одно утешение: вгонять друзей в краску разговорами о необходимости этичного отношения к домашнему скоту”.

14

“Мне с трудом даются тренировки на протеиновых коктейлях растительного происхождения (“при производстве используется метод, комбинирующий эндосперм и отруби сырых зерен пророщенного бурого риса...” — что это вообще значит?). Мышцы ноют и подрагивают, веса на тренажерах пришлось немного снизить. Принимаю витамины B_{12}, чтобы ненароком не помереть. Добавил поддельный бекон и суррогатную чоризо в свой список “как бы еды”.

21

“Неожиданно, но в эту неделю я чувствую прилив энергии — подчеркну, какой-то здоровой и искрящейся энергии. Я сократил прием растительного порошка, зато начал с двойным усердием пожирать овощи во всех видах (овощей не жалко!). В желудке булькает соевое молоко. И я сбросил 2 кг!

28

“У веганов нелегкая жизнь. Чтобы выполнять спортивные задачи — да просто чтобы нормально жить, — тебе нужны жесткое планирование, изворотливость и много лотков, чтобы всюду таскать с собой свою “как бы пищу”. По мне, так это слишком высокая цена за те 2,5 кг, что я потерял. Но я чувствую себя, как бы это сказать, более чистым изнутри. Теперь я планирую есть меньше сыра и пить меньше молока — в сравнении с тем, как я потреблял их до эксперимента. Но чтобы накачать мышцы исключительно на бобовой пище, ты должен быть настоящим волшебником на кухне. А я предпочитаю строго научный стейк”.

МН: А о том, как есть мясо с пользой для здоровья, — читай в рубрике “Рацион”.

Men'sHealth ПОДПИСКА

1. ПОДПИШИСЬ ЧЕРЕЗ РЕДАКЦИЮ. И ПОЛУЧИ СКИДКУ 20%

Перечисли деньги за подписку в любом банке Украины. Отправь купон и квитанцию с отметкой об оплате, укажи адрес доставки и телефон:

- по почте: 01601, г. Киев, ул. Воровского, 33, 3-й этаж;
- по факсу: (044) 238-27-23, 390-58-64;
- по e-mail: podpiska@sanomamedia.com.ua

Получатель платежа: ТОВ “Видавничі Ініціативи”
Р/с 26003003057500 в ПАБ “ІНГ Банк Україна”
МФО 300539
ЄДПРПОУ 32985500

ФИО.....

.....

Индекс .....Область .....

Город.....

Дом ..... Квартира.....Телефон .....

ФОРМАТ ЖУРНАЛА: **СТАНДАРТ**	
вид платежа	**сумма**
☐ подписка на 6 месяцев	120,00 грн.*
☐ подписка на 12 месяцев	240,00 грн.

ФОРМАТ ЖУРНАЛА: **МИНИ**	
вид платежа	**сумма**
☐ подписка на 6 месяцев	76,80 грн.
☐ подписка на 12 месяцев	153,60 грн.

* Цены действительны только на территории Украины

2. ПОДПИШИСЬ НА PDF-КОПИЮ. И ПОЛУЧИ СКИДКУ 50%

WWW.PRESSPOINT.UA

3. ПОДПИШИСЬ ЧЕРЕЗ PORTMONE

WWW.PORTMONE.COM.UA

4. ПОДПИШИСЬ ЧЕРЕЗ ГП “ПРЕССА” В ЛЮБОМ ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ УКРАИНЫ

Подписной индекс в каталоге ГП “Пресса”

- 91526 (формат журнала: стандарт)
- 95090 (формат журнала: мини)

ЛИШЬ В ОДНОМ ВОПРОСЕ ВСЕ НАЦИИ МИРА СОГЛАСНЫ ДРУГ С ДРУГОМ: СЕКС — ЭТО ПРЕКРАСНО, И ЧЕМ ЕГО БОЛЬШЕ, ТЕМ ЛУЧШЕ. НО ЧЕЙ СЕКС — САМЫЙ ЛУЧШИЙ В МИРЕ?

МИР СЕКСА 2013

ТЕКСТ: MEN'S HEALTH
ФОТО: ГЭВИН БОНД

82

ПРОЦЕНТА БРАЗИЛЬЦЕВ ГОВОРЯТ НЕПРИСТОЙНОСТИ В ПОСТЕЛИ

Сравни с украинским показателем — 40%. “А между тем непристойные выражения превращают секс во что-то дикое и примитивное, с прозрачным указанием на твое превосходство”, — комментирует психолог из Университета Сан-Паулу Кармита Абдо. Ключевой момент: бразильские мужчины очень вежливы за пределами спальни, поэтому женщины знают, что грязные разговорчики в постели — своего рода игра. И охотно в нее включаются.

НАСТАЛО ВРЕМЯ ДЛЯ ВАЖНОГО СООБЩЕНИЯ:

половая жизнь украинских парней находится на весьма среднем уровне.

Мы вспоминаем о сексе пару раз в неделю. Экономим время на прелюдии, будто есть дела поважнее — например почитать перед сном. Почему-то верим, что наши женщины никогда не имитируют оргазм...

Откуда мы все это знаем? Мы задаем вопросы. Мы расспросили 50 796 (!) читателей Men's Health из 30 стран мира (в том числе 1391 человека — из Украины) об их сексуальной жизни. А затем мы узнали у читательниц Women's Health (в Украине пока не издается) по всему миру, как они оценивают своих партнеров в постели (готовься!).

Получается, что мужчины всей планеты в целом одинаково отличаются от женщин: на всех континентах мы легче возбуждаемся, проще относимся к случайным контактам и больше ценим физическую привлекательность партнера, чем наши подруги. Но еще сильнее мы отличаемся друг от друга — взять хоть отношение к оральному сексу, хоть тактику знакомства. И по многим параметрам украинцы отстают!

Но это ненадолго. Мы обратились к главным мировым специалистам по занятиям сексом за советами, которые помогут тебе превратить твою спальню в Зал оргазмов. Вперед!

ИЛЛЮСТРАЦИИ: QUICKHONEY

СКОЛЬКО В СРЕДНЕМ БЫЛО ПАРТНЕРШ У МУЖЧИНЫ

Первые 5	
ХОРВАТИЯ	11,2
БРАЗИЛИЯ	10,6
КАЗАХСТАН	10,1
ГРЕЦИЯ	9,3
ФРАНЦИЯ	9,3
Последние 5	
КИТАЙ	4,9
СИНГАПУР	4,8
МАЛАЙЗИЯ	4,3
ИНДОНЕЗИЯ	4,1
ИНДИЯ	3,3
+	
УКРАИНА	7,4

Хорватия
Не расстраивайся, хорваты — известные балаболы. "Если ты скажешь: "У меня было 20 женщин", — все подумают: "Да он же мачо!" — с усмешкой поясняет психолог из Загреба Горан Арбанас. — Поэтому многие у нас просто выдумывают своих партнеров".

Бразилия
"У нас верят, что мужчина должен испытывать неконтролируемое сексуальное влечение, это естественно", — поясняет сексолог Элизабет Мелони Вьера из Сан-Паулу. 91% бразильцев согласны, что секс полезен для здоровья (в среднем по миру так считают только 63% мужчин). Мы часто воспринимаем секс как долг или показательное выступление. А латинские любовники делают "это", чтобы восстановить силы, — и они правы! Боишься рутины? Договорись с партнершей, что одна ночь в неделю будет "твоя", а одна — "ее". Сегодня она отвечает за прелюдию и соглашается на любые позы, а завтра командуешь уже ты.

СКОЛЬКО В СРЕДНЕМ БЫЛО ПАРТНЕРОВ У ЖЕНЩИНЫ

Первые 5	
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ	9,4
США	8,8
АВСТРАЛИЯ	8,6
НИДЕРЛАНДЫ	8,2
РОССИЯ	7,4
Последние 5	
КИТАЙ	4
ПОЛЬША	3,9
ФИЛИППИНЫ	3,8
ИНДОНЕЗИЯ	1,7
ВЬЕТНАМ	1,6

Главные точки пикапа

Хорватия / кофейни

"Шоколадница — самое странное место для съема, не так ли? А вот в Хорватии 58% мужчин знакомились с женщинами в кофейнях (сравни с 38% у нас). "Мы пьем кофе медленно, очень медленно, — поясняет Александр Сталхолфер, глава отделения сексологии Университета Загреба. — Я могу просидеть больше часа над чашечкой капучино. И за этот час многое может произойти". Тактика такова: хорватский мужчина рвется оплатить кофе девушке, которая ему понравилась. Если она сидит, то он спросит, занято ли место рядом с ней. А потом сделает ей комплимент. Попробуй!

Испания / бары

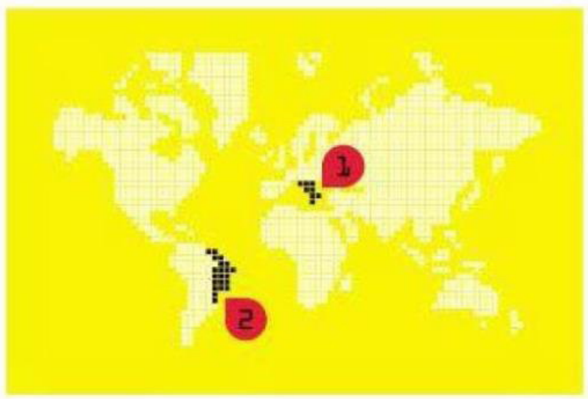
Три четверти испанских мужчин называют бары лучшим местом для знакомства (наш показатель — 56%). Трюк в том, чтобы познакомиться шутливо, не вызвав у девушки стресса прямой атакой. Вместо стандартного набора вопросов "Как зовут? Чем занимаешься?" испанец скажет: "Дай попробую угадать, ты из... (Болгарии к примеру — чем не шутка)?" Вы просто два незнакомца, которые ведут беседу, и она не должна отвечать, как на допросе.

Австралия / сайты знакомств

По площади Австралия примерно с Бразилию, а народу в ней живет в 9 раз меньше. "И население рассредоточено по территории, — поясняет сексолог Габриэль Морриссей из Мельбурна. — Веб — отличный способ найти партнера на этих просторах". Причем в Интернете австралийцы прямолинейны, как поручик Ржевский. "Привет, это я, хочешь встретиться?" — описывает Морриссей любовное письмо типичного овцевода. Впрочем, в честности что-то есть. Попробуй выступить, как австралиец: в своем первом письме девушке просто расскажи, серьезных ли ты ищешь отношений (или нет?) и почему она вызвала твой интерес. Лесть — отличная концепция! Она работает.

ЖЕНЩИНА ХОЧЕТ, ЧТОБЫ ТЫ ПОХВАЛИЛ ЕЕ...

УЛЫБКУ: Австралия + США + Германия
ЛИЦО: Китай + Индонезия + Филиппины
ЗАДНИЦУ: Латинская Америка целиком
ГРУДЬ: Индия + Таиланд + Вьетнам
ГЛАЗА: Великобритания + Германия + Испания + Нидерланды + Россия + ЮАР + США
КОЖУ: Турция



КО МНЕ ИЛИ К ТЕБЕ?

1. Где мужчины любят делать куннилингус / Италия

Куннилингус — это чиабатта с оливковым маслом в сексуальной жизни итальянцев. Но судя по всему, итальянские жеребцы производят его, чтобы доставить удовольствие себе ("Вот я какой пылкий любовник! — думает он в процессе. — Вот молодец!"), а не своей женщине. По факту, исследование Durex показало, что только 48% итальянских женщин достигают оргазма в сексе, где был куннилингус. "Чаще всего женщины жалуются мне, что партнер не использует свои пальцы, только язык", — описывает проблему Гайя Поллони, секс-терапевт из Милана. Еще один упрек итальянцам: они не реагируют на тонкие сигналы от женского тела. "Лови ее дыхание и движения тазом. Тебе нужно идти вслед за ними, — инструктирует Поллони. — Если движение бедер ускоряется, двигайся быстрее. Если она двигается медленно, замедляйся. И не стесняйся спросить, как именно ей хочется, чтобы ты сделал".

2. Где женщины любят делать минет / Бразилия

Средняя женщина думает по поводу орального секса: "Я делаю это, потому что ему это нравится". Не очень-то возбуждает, правда? Бразильянки же считают минет формой личного удовольствия. "Мы чувствуем себя могущественными, когда доводим мужчину до возбуждения", — поясняет психолог Кармита Абдо из Сан-Паулу. И это не совпадение, что, по данным исследования Durex, бразильцы оценивают свой секс как "один из самых захватывающих в мире".

Так что же не так с остальными женщинами? "Я спрашиваю их снова и снова, почему они не любят делать минет, — разводит руками Бренди Энглер, сексолог из Лос-Анджелеса. — Оказывается, они воспринимают это как акт унижения — ну или, в легких случаях, как досадную обязанность услужить".

Дай ей понять, что для тебя оральный секс — это акт любви. И что в этот момент ты ощущаешь ее сексуальность на все 150%. Только когда ты поймешь, где расположены ее сексуальные "границы", ты сможешь их разрушить.

СКОЛЬКО МИНУТ ДОЛЖНА ДЛИТЬСЯ ПРЕЛЮДИЯ (ОТВЕЧАЮТ ЖЕНЩИНЫ)

Первые 5	
ИСПАНИЯ	26
ИНДИЯ	24
ТУРЦИЯ	23,5
БРАЗИЛИЯ	23
ЧИЛИ	22
Последние 5	
РОССИЯ	17
ТАИЛАНД	16,6
ИНДОНЕЗИЯ	16
НИДЕРЛАНДЫ	16
КИТАЙ	15

Данных по украинским женщинам у нас нет, но ты все же время от времени напрягайся дольше обычного. Исследование Durex показало: секс, в котором прелюдия длилась как минимум 21 минуту, женщины запоминают надолго — как "особенно вдохновляющий".

СКОЛЬКО МИНУТ ДОЛЖНА ДЛИТЬСЯ ПРЕЛЮДИЯ (ОТВЕЧАЮТ МУЖЧИНЫ)

Первые 5	
НИДЕРЛАНДЫ	28
ФИЛИППИНЫ	23,5
ИСПАНИЯ	23,3
ЮЖНАЯ АФРИКА	22,6
ТУРЦИЯ	22,5
Последние 5	
РОССИЯ	17
ТАИЛАНД	16,5
КАЗАХСТАН	15,6
УКРАИНА	15,2
КИТАЙ	14,1

Нидерланды — единственная страна, где мужчины уделяют прелюдии большее внимание, чем того хотят женщины. "Это в наших обычаях — чрезмерно заботиться, чтобы женщина получала удовольствие, — поясняет голландский социолог Эми Шале. — Но и не это даже главное. Мы вообще смотрим на понятие "секс" несколько шире. Для этого занятия мы употребляем слово vrijen, "заниматься любовью". Для нас секс — это не определенная инструкцией последовательность действий: поцелуй-орал-проникновение-по домам, а форма приятного досуга. Ну а досуг может и должен быть продолжительным".

КОННЕКТИНГ ПИПЛ

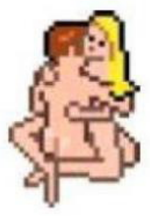
Женщины по всему миру говорят, что общение и поддержание связи с партнером (connection) — их первая цель в сексе. Мы в курсе? Да, мы в курсе. "Единение с партнершей", — так ответило большинство из вас на такой же вопрос (о целях). Австралийцам идея секса ради близости тоже очень близка. "Karezza — сейчас самое модное у нас слово, — говорит сексолог Габриэль Морриссей. — Это когда вы делаете все, но без оргазма. Цель как раз в том, чтобы не дойти до кульминации. Посмотри в Интернете, если впервые слышишь о карецце". Ты двигаешься в ней медленно или вообще не двигаешься; смотришь в глаза, зеркалишь ее дыхание, касаешься... "Некоторые делают это всего пару десятков минут, — говорит Морриссей. — А некоторые могут делать это часами". Все-таки Австралия — очень странное место.

Как они делают это

Поза "слон" / Италия, Франция

Также известна как "ленивая собака": женщина лежит на животе, с подушкой под бедрами. Ты входишь в нее сзади, опираясь на руки.

ЗАЧЕМ "Хоть ты и сзади, что все вы любите, но этот вариант оставляет возможность целоваться, — объясняет Гайя Поллони, секс-терапевт из Милана. — А подушка приподнимает ее бедра, помогая обеспечивать стимуляцию точки G".



Поза "лотос" / Испания

Она сидит у тебя на коленях, ногами обхватив тебя вокруг талии (ваши тела как бы образуют цветок).

ЗАЧЕМ "В 1970-е фильмы с сексуальными сценами в Испании были запрещены, — предается ностальгии секс-инструктор из Мадрида Белен Молинуево. — Так что мы ездили во Францию, чтобы посмотреть "Последнее танго в Париже" — и особенно позу "лотос", показанную в нем. Она до сих пор в наших сердцах". Помнишь, мы говорили, что для женщин главное в сексе — близость? Тут вы лицом к лицу — старайся держать свои глаза открытыми.

"Миссионерская с изюминкой" / Нидерланды

Обычная миссионерская позиция — исключение только в том, что она распластана на кровати в позе звезды.

ЗАЧЕМ Чем более раскрыто женское тело — широко раскинуты ноги и руки, — тем более она уязвима и беззащитна. А это делает ее более эротичной, вот такой парадокс.

2

РУССКИЕ МУЖЧИНЫ ВДВОЕ ЧАЩЕ, ЧЕМ АМЕРИКАНЦЫ, СВЯЗЫВАЮТ ПОНЯТИЯ “СЕКС” И “ЛЮБОВЬ”

Не хочется лишний раз хвалить наших северных соседей, так что предоставим это американцам. Вот что пишут коллеги из MH США: “Когда американец идет на свидание, его волнует идея совместимости с партнершей — как с любовницей, товарищем и коллегой. В России сама мысль, что мужчина и женщина — просто друзья по постели и оба в джинсах, до сих пор окончательно не прижилась. Их отношения наполнены старой доброй романтикой. Попробуй русский путь ухаживания: прогулки по пустынным улицам навстречу рассвету, неожиданные поцелуи, ужин при свечах...”

63

ПРОЦЕНТА АМЕРИКАНОК РЕГУЛЯРНО ИМИТИРУЮТ ОРГАЗМ

И это нормально. Ненормально, что 76% американцев свято уверены, что вот это "Оооо!", что издает партнерша, — всегда настоящее. А вот в Британии женщинам даже не приходится кривляться и изображать. "У нас парни с пониманием относятся к тому, что их девушки не всегда испытывают оргазм", — говорит Трейси Кокс, английский секс-эксперт. А ведь и в самом деле — ничего страшного. "У мужчин возбуждение растет от нуля и до оргазма, — объясняет Кокс. — А у женщин оно может нарастать, потом спадать, нарастать и спадать. Так что если она не добралась до кульминации, это вовсе не значит, что сейчас она чувствует огромное напряжение, которое не нашло выхода".

Где сексу есть место

Палатка / Нидерланды

"Голландцы любят путешествовать... и экономить, — кивает голландский социолог Эми Шале. — Поэтому мы едем куда-нибудь с палаткой. И каждому хочется завязать отпускной роман. Типичная поездка длится 2–3 недели, и этого достаточно для завязывания романтических отношений".

ДАВАЙ И ТЫ Отправляйся в поход, а там — открой окошко в палатке, когда соберешься делать vrijen с девушкой. Тут все первобытное — ни шелкового нижнего белья, ни игрушек. И другие члены племени понимают, чем ты занят. А в том и состоит пикантность ситуации.

Такси / Индия

В Индии принято считать, что тот, кто крутит баранку такси, как бы глух и нем. Что ты хочешь, кастовое общество — римские императоры тоже делали секс при своих рабах, не считая их за людей. Кроме того, в Индии тяжело с жильем, и только в такси можно найти уединение.

ДАВАЙ И ТЫ Выходите из клуба, чтобы поймать такси? Предложи ей до этого избавиться в туалете от трусиков. А уже в машине пусть она сядет к тебе на колени — ты как бы одет, она как бы в платье, но ты уже внутри нее, и такси так прикольно потряхивает на колдобинах... И таксист как бы ничего не заметил.

Где угодно, но только не в кровати / Хорватия

В бассейнах, в джакузи, в поле, в парке, в автомобиле... "Многие парни живут с родителями, — печалится психолог из Загреба Горан Арбанас, — приходится как-то крутиться". Самая большая для хорвата победа — завладеть на несколько часов ключами от квартиры друга.

ДАВАЙ И ТЫ Пригласи ее куда-нибудь на ужин, а затем умчи в квартиру друга. Который, например, сейчас мчит в твою квартиру. Новизна — это всегда хорошо, особенно если ты не скажешь, что это за место и почему вы здесь.

ГДЕ ОНА ПОЗВОЛИТ ТЕБЕ СМОТРЕТЬ / БРИТАНИЯ

Редко какая британская девушка не показывала свои сиськи посетителям вечеринки в каком-нибудь клубе. Так что и мастурбировать на глазах у бойфренда для них тоже — не на Эверест подняться. Если твоя партнерша стесняется выступить "по-английски", просто предложи ей закрыть глаза. "Люди боятся именно контакта глаз, — утверждает сексолог Трейси Кокс. — Если она не видит тебя, но ты видишь ее, ты сможешь наконец понять, какие прикосновения ей нравятся". Положи свою руку на ее, привыкни к ее темпу и стилю, а потом поменяйте ваши руки местами.

СКОЛЬКО РАЗ В НЕДЕЛЮ

Первые 5 (мужчины)	
ГРЕЦИЯ	3,3
ВЕНГРИЯ	3
ФРАНЦИЯ	2,7
РУМЫНИЯ	2,6
ПОРТУГАЛИЯ	2,6
Первые 5 (женщины)	
ИНДИЯ	3,5
РОССИЯ	2,9
ПОЛЬША	2,6
ИСПАНИЯ	2,5
ЧИЛИ	2,5
+	
УКРАИНА (МУЖЧИНЫ)	2,3

Греки совсем не стесняются добиваться замужних женщин для короткой любовной связи. "Эти парни не боятся дать понять женщине, что хотят ее. И они добиваются успеха, не выглядя при этом вульгарно, — комментирует Бренди Энглер, сексолог из Лос-Анджелеса. — Если женщина их отвергает, они принимают это с улыбкой, и их самооценка от этого не падает. В этом есть нечто сексуальное". Уж не знаем, стоит ли в самом деле разрушать чужие семьи. Но не впадать в депрессию, если тебе отказали, — хорошая идея.

САМЫЕ РАСКОВАННЫЕ ЛЮДИ ПЛАНЕТЫ

Мужчины
1. ВЕЛИКОБРИТАНИЯ
2. ХОРВАТИЯ
3. АВСТРАЛИЯ
4. ФРАНЦИЯ
5. США
Женщины
1. ВЕЛИКОБРИТАНИЯ
2. ИНДОНЕЗИЯ
3. АВСТРАЛИЯ
4. НИДЕРЛАНДЫ
5. США

Действие романа "50 оттенков серого" должно было разворачиваться в Лондоне — на родине автора — вместо Сиэтла. Британцы — короли разврата. Более половины из них связывают своих партнерш, используют вибраторы и грязные словечки в постели, любят отшлепать женщину и т.д. "Мы всегда были экстравагантны и терпеть не можем рутины, — пожимает плечами английский секс-эксперт Трейси Кокс. — Посмотрите хотя бы на наших политиков".

СЕКС 24 ЧАСА В СУТКИ

1. Утром / Австралия

В стране Оз солнце встает в 4:45, так что любовные барахтанья в 6:00 — это вполне нормально. "Многие люди у нас зарабатывают тяжелым физическим трудом, — поясняет сексолог Моррисей. — К вечеру у них просто не остается сил на секс". К тому же ежедневный тестостероновый взрыв в твоих венах приходится как раз на утро — так что быстрый секс в душе (или где вы там по утрам сталкиваетесь с девушкой) будет очень неплох.

2. В полдень / Великобритания

Женщины здесь настолько деловые и энергичные, что даже в выходные они просыпаются со списком: сделать то, сделать это. Свободное время возникает только в полуденный перерыв — ну и вот. А попробуй и ты в субботу затащить подругу в постель между шопингом и вечерним походом в кино. Если ты занимаешься сексом в непривычное время суток или просто не на том диване, что обычно, твой мозг скажет: "О, я не делал так раньше. Это интересно". Новизна — вот ключ к хорошему сексу.

3. Ранним вечером / Испания

"Ну что это такое, в самом деле, — секс с набитым животом после плотного ужина? — искренне не понимает Белен Молинуево. — У нас все наоборот. После работы мы встречаемся с подругами в барах или дома на веранде, чтобы посидеть за вином и закусками. Ну и после вина — сам понимаешь... А уж потом, часов в десять вечера, мы ужинаем".

4. Поздно ночью / Турция

"Турецкие пары, чтобы заняться сексом, обычно ждут, когда улягутся их дети и другие родственники, — поясняет Мехмет Сунгур, сексолог из Стамбула. — И чтобы не будоражить детей, мы делаем это, не издавая ни звука, ни стона". Что ж, почему бы не превратить это в игру? Прикажи своей подруге, чтобы она не издавала ни звука во время секса — или будет наказана. А затем делай все, чтобы заставить ее застонать. ■

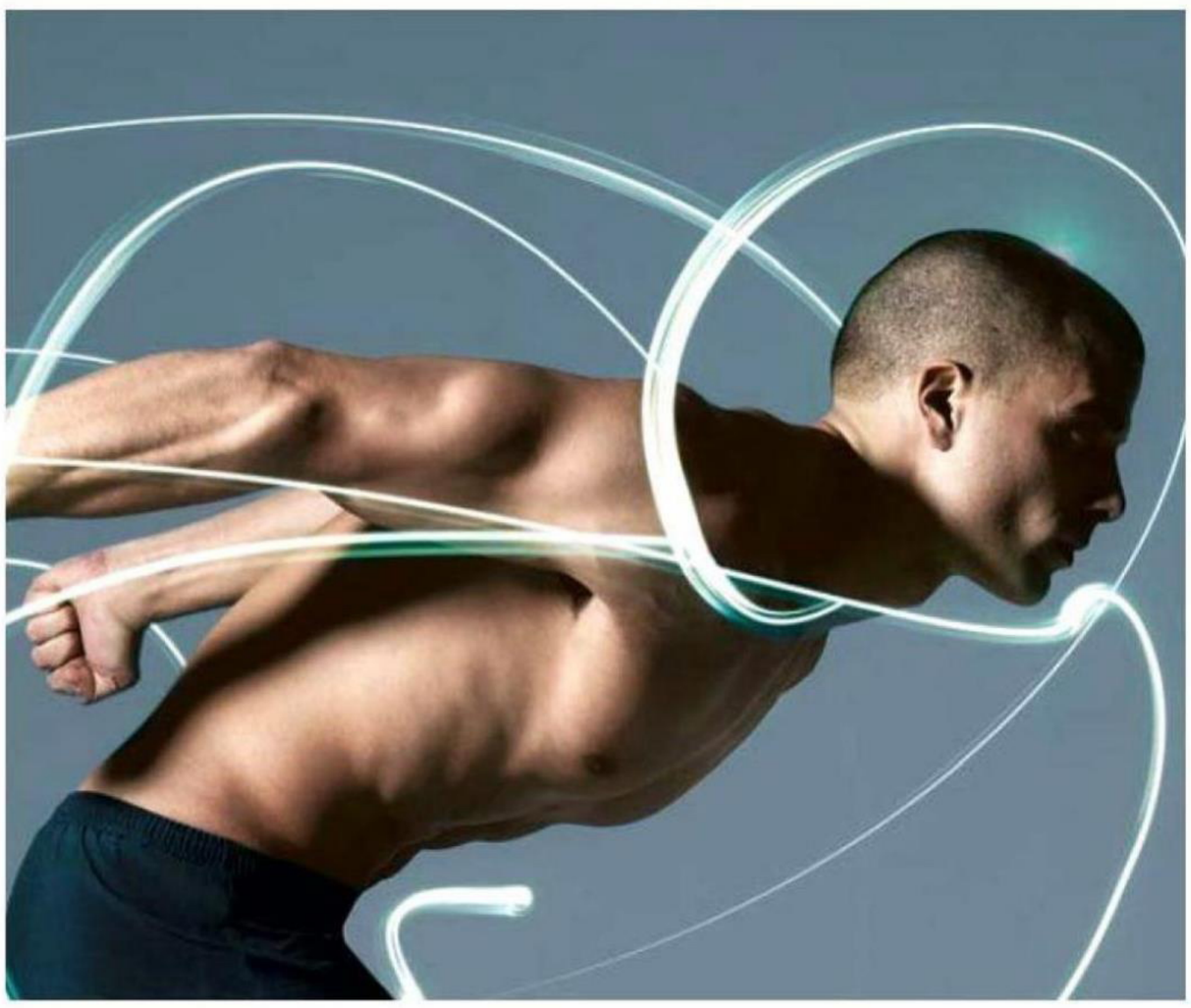
СПОРТ

ПОРОДА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Ген чемпионства существует! Или нет, наоборот, только сила воли и гигантский объем тренировок могут сделать из тебя спортивную звезду? Чтобы внести ясность в этот вопрос, мы отправили на анализ ДНК нашего редактора Артема Бетева. Читай ниже, что вышло из этой затеи.

ТЕКСТ: АРТЕМ БЕТЕВ, ФОТО: PETER HAPAK

Полтора года назад МН послал редактора Ивана Глушкова в две независимые друг от друга лаборатории, которые обещали по анализу ДНК выявить предрасположенность любого клиента к тем или иным конкретным болезням. С анализов Глушков вернулся озадаченный: в руках у него было два списка, по некоторым пунктам радикально отличавшихся. Например, одни исследователи обнаружили у нашего коллеги “повышенный риск диабета”, другие же — “пониженный риск диабета”. Эксперты объяснили: технология несовершенна, поэтому пока генетическим прогнозам по большинству болезней лучше не верить, но в будущем, причем уже в ближайшем, “нас ожидает прорыв”.



И ВОТ, СПУСТЯ ВРЕМЯ, НА ГОРИЗОНТЕ ПОЯВИЛАСЬ НОВАЯ лаборатория “Генотек”. На этот раз ученые обещают нам анализ на склонность к тем или иным видам спорта. “Вот он, долгожданный прорыв?” — подумал я. Да, я знаю, подобные опыты ведутся давно. Например, еще в 2004 году австралийская компания MyGene предлагала проверить, есть ли у клиента такой вариант гена ACTN3, который обеспечивает максимальное поступление в мышцы белка альфа-актинина-3 и тем самым делает их максимально отзывчивыми и мощными. Но MyGene не бралась делать на основании этих результатов конкретные выводы. А “Генотек” предъявляет тебе список из 35 видов спорта и тычет пальцем в позиции — теннисист ты или метатель молота, футболист или гребец на каноэ и т.д. Или даже не тебе предъявляет, а твоему четырехлетнему сыну, которого ты привел на анализ, чтобы не промахнуться с выбором спортивной секции. Будущее наступило? Давай проверим.

Где понабрался

Процесс сдачи генетического материала за прошедший год не изменился — надо долго и упорно плевать в пробирку. Затем слюна в руках курьера уезжает в лабораторию на пару недель. Эксперты изучают, какие варианты и комбинации 8 ключевых генов, связанных со спортивной одаренностью, тебе подарили родители. А затем сравнивают этот твой “портрет” с тем набором генов, который выявлен у самых успешных спортсменов мира. Надежность прогноза в отношении твоего таланта “Генотек” определяет так: 1 звездочка значит, что в базе данных лаборатории есть “портреты” более 50 атлетов, занимающихся одним видом спорта; 2 звездочки — более 100, 3 звездочки — более 500.

Через пару недель ты получаешь бумажку, в которой три списка. Первый — это те виды спорта, к которым у тебя повышенная предрасположенность, затем следует группа “среднестатистической” склонности. В конце — те виды спорта, в которых ты не проявишь себя никогда. Честно скажу, мой результат меня разочаровал. Оказалось, что талант “выше среднего”, да еще и прогнозируемый с высокой долей надежности (3 звездочки), у меня только к марафону.

Не то чтобы я в детстве или отрочестве демонстрировал какие-то особые спортивные способности. Скорее наоборот: шумным играм я предпочитал книжки из серии “Библиотека приключений и научной фантастики” на диване. Я даже в футбол поэтому не умею играть. Но все же мне всегда казалось, что, попади я в детстве в секцию по теннису или по горным лыжам, наверняка выступал хотя бы на уровне чемпионата страны. По крайней мере те несколько раз, когда я уже после института пробовал заниматься этими видами спорта, мне все в них нравилось, и я делал успехи. А еще я неплохо плаваю. Когда плаваю.

Прекрасное далеко

Мне потребовался еще месяц исследований и консультаций со специалистами, чтобы сделать несколько выводов по итогам нашего эксперимента. Вот они.

1 Данных для точного прогноза спортивных склонностей еще недостаточно

Действительно, взаимосвязь между определенными комбинациями генов и возможностями организма установлена. К примеру, точно известно, какая модификация гена AMPD1 отвечает за усиленный синтез фермента аденозинмонофосфат-деаминазы — а значит, и за наиболее эффективное использование организмом запасенной энергии. А самая удачная версия гена IL6 каким-то образом гарантирует нерушимое здоровье суставов. Генетики и в самом деле уже могут отличить того, кто обладает фундаментальными спортивными качествами (сила, реакция, выносливость и т.д.), от врожденных задохликов вроде меня.

Но доподлинно установить, в каком конкретно виде спорта ты покажешь наилучшие результаты, генные технологии пока все же не позволяют. Хотя бы потому, что ученые до сих пор не знают, почему те или иные комбинации генов проявляют себя определенным образом. Например, известно, что по всему миру метатели тяжестей, спринтеры и прыгуны с определенной версией гена NOS3 показывают хорошие результаты. Но почему так происходит — непонятно (а значит, невозможно определить конкретно: прыгун ты все же или бегун). А для того чтобы давать однозначный и уверенный прогноз по методу "все чемпионы в этом виде имели такой генотип", еще нужно нарастить базы данных. В самом "Генотеке" признают, что ни одна из их коллекций ДНК не достигла пока уровня в 4 звезды — это когда в анализе поучаствовало более 1500 спортсменов. Да и никто пока не владеет такой базой.

2 Пока неясно вообще, какой вклад в спортивные победы обеспечивают гены, а какой — подготовка и сила воли

В 2007 году в British Journal of Sport Medicine была опубликована статья: авторы обнаружили среди элиты мировой легкой атлетики спортсмена без варианта гена, отвечающего за взрывную мощь быстрых мышечных волокон, который типичен для чемпионов в его виде спорта. Испанский прыгун в длину (предположительно Хесус Оливан, в публикации его имя не называется), участник двух Олимпийских игр и победитель шести чемпионатов мира, был бы забракован тестом генетиков еще в детстве.

Считаешь, что исключения только подтверждают правило? Узнай мнение об этом биолога Университета Глазго Янниса Питсиладиса. Он с 2003 года изучает как генотипы марафонцев из Кении и Эфиопии, так и условия, в которых они выросли. Так вот, Питсиладис выяснил, что ДНК-портреты кенийцев и эфиопов довольно сильно отличаются (в пределах человеческой нормы, конечно, а не как у утконоса и жирафа). Зато по образу жизни самые успешные из них — едва ли не братья. Из 400 известных кенийских бегунов — 81% родился и вырос в Рифт-Валли, долине на высоте больше 2 тысяч метров над уровнем моря. То есть там, где от недостатка кислорода со временем растет количество кровяных телец в крови и повышается выносливость у любого человека. Кроме того, все чемпионы в детстве ходили в школы бегом, преодолевая по несколько километров и туда, и обратно.

Их эфиопские конкуренты формировались в аналогичных условиях. Яркий пример — детство двукратного олимпийского чемпиона на дистанции 10 тысяч метров Хайле Гебреселассие. Он тоже вырос в деревне на высоте 2 тысяч метров и каждый день пробегал по 10 км по дороге в школу и столько же на обратном пути.

Обобщив эти данные, Питсиладис сделал вывод: скорее всего, наши способности не запрограммированы в генах

РАСОВЫЕ ПРЕДРАССУДКИ

В 20–30 годах прошлого века в североамериканском баскетболе доминировали игроки-евреи. Это были дети недавних иммигрантов из Европы, которые оказались предоставлены сами себе на улицах нищих кварталов Нью-Йорка, Балтимора или Филадельфии, пока их родители пытались найти себя в новой стране. Местное население относилось к людям этой национальности, мягко говоря, прохладно. У подростка-еврея было всего две возможности обеспечить себе сытое будущее: пойти либо в банду (помнишь фильм "Однажды в Америке"?), либо в спорт. Те, кто поставил на спорт, отдавались тренировкам целиком и полностью. А журналисты приписывали их баскетбольные успехи "генетической предрасположенности к дриблингу и трехочковым броскам".

ПРИГОЖИЙ АЛЛЕЛЬ

Любому, кто захочет разобраться в том, как делают анализ ДНК, надо знать эти 2 термина

ПОЛИМОРФИЗМ

Один и тот же ген может быть представлен в человеческой популяции в нескольких вариантах. Люди со всеми вариантами вполне жизнеспособны, но немного отличаются друг от друга. Проведем аналогию: у всех людей есть правое колено, у кого-то оно здоровое, у кого-то — больное, например пораженное артритом. Оба таких человека ходят, занимаются спортом, но делают это по-разному. В генетических тестах исследователи смотрят в твоей ДНК на полиморфизмы с известными свойствами и определяют, какие варианты достались тебе.

АЛЛЕЛЬ

По нашему, по-простому, это синоним слова "вариант", только в применении к гену. Генетики чаще всего работают с полиморфизмами, которые затрагивают самый маленький неделимый участок гена, отвечающий за кодирование наследственной информации, — пару нуклеотидов. Одна пара — один аллель.

безусловно, а включаются или выключаются в зависимости от нашего поведения и обстоятельств. Кстати, революционного открытия он не совершил. Для изучения именно такого поведения наследственных признаков уже создана специальная наука эпигенетика.

3 Неясно также, будут ли вообще разрешены на международном уровне генетические тесты на спортивный талант

Потому как у этой идеи полно противников — это и педагоги, и психологи, и философы. Одни опасаются, что мы установим своеобразный генетический апартеид: врожденные таланты будут получать все внимание тренеров, а неудачникам с "пустой" ДНК дорога в спорт окажется закрыта. Другие полагают, что мы будем множить число детских психологических травм. То есть, например, парню, которому генетик предсказал успех в плавании, будет сложно убедить родителей, что на самом деле он любит бросать шайбу по воротам и его надо отдать заниматься хоккеем. А тот, у кого не найдут никаких спортивных талантов, может по воле родителей оказаться в музыкальной школе, а не на футбольном поле, где ему на самом деле хочется проводить все свободное время. Разве это справедливо?

Впрочем, как показал наш эксперимент, до момента, когда нам придется решать эти сложные этические проблемы, пока еще очень далеко. ■

РАЦИОН

ПОД ГРУСТНОЕ МЫЧАНИЕ

Какие-то странные приходят новости про наши любимые стейки: мол, исследования показали, что употребление красного мяса может сократить твою жизнь. МН покопался в измышлениях злонамеренных ученых, чтобы выяснить: реальна ли угроза или нам с тобой напрасно портят аппетит.

ТЕКСТ: МЭТТ ТОМАС, СЕРГЕЙ ЗУЕВ

Несколько месяцев назад сотрудники медицинского факультета Гарварда опубликовали подробную кляузу на нашу еду. Они утверждают, что сочные стейки, каре из ягненка и свиные отбивные неминуемо прикончат тебя.

Клеветники хорошо подготовились. Исследование длилось 28 лет, в нем приняли участие 128 000 человек, и все это ради неутешительного вывода: ежедневное употребление неперерабо-танного (читай — не помолотого в сосиски или паштет) красного мяса на 13% повышает риск того, что ты умрешь раньше отведенного природой срока. А если кроме стейка в обед баловать себя на ужин той же сосиской или парой кусочков бекона, этот показатель вырастет до тревожной отметки в 20%. Похоже, команда полезных для здоровья продуктов лишилась важного игрока.

Но разве не мы воспевали пользу сочного куска говядины? Разве стейк — не лучший друг каждого, кто набирает мышечную массу? А все эти разговоры о содержащихся в красном мясе железе, цинке и витаминах группы B? Короче, друзей надо защищать, так что мы подвергли исследования гарвардцев критическому анализу. И выяснили, что не все так страшно.

ФОТО: FERGUS ALKIS

ОБ

www.MensHealth.com.ua MH

1

ТЕБЕ НЕ ГРОЗИТ ИНФАРКТ...

...если ты не американец. И если в твоем рационе есть что-то, кроме красного мяса

Итак, гарвардцы в последние годы фиксируют рост числа сердечно-сосудистых заболеваний среди своих соотечественников, балующихся говядинкой-ягнятинкой. (Что неудивительно: вместе с мясом едок получает насыщенные жиры и холестерин, которые перегружают кровеносную систему, артериальное давление растет — и все, привет.) Но ключевое слово в этом тексте — "соотечественников". Потребление животной пищи в США вышло уже на такой уровень, что на одного американца (включая младенцев и вегетарианцев) приходится в среднем по 85 г красного мяса в день. А безопасный уровень, как признают те же ученые, — не более 70 г. Так что все просто: не переедай. Недостающий белок доберешь из молочных продуктов и бобов. И ничего в этом нового нет: "умеренность" и "разнообразие" — два главных слова в азбуке здорового образа жизни.

- Следи за своим рационом, чтобы не превышать рекомендованного уровня потребления красного мяса (говядины, свинины и баранины), и можешь не переживать за свой мотор.
- Если в ресторане тебе подали отбивную "с жирком" — отрежь жирок и отправь обратно на кухню.

2

ТЫ МОЖЕШЬ НАЕДАТЬСЯ ИМ ДО ОТВАЛА

Но не каждый день, если хочешь, чтобы это шло тебе на пользу

Диетические руководства часто расписаны по дням, но куда реальнее управлять своим рационом в еженедельном графике. "Всемирный фонд исследования раковых заболеваний призывает тебя есть не больше 500 г красного мяса в неделю", — рассказывает диетолог Сара Шенкер (Великобритания). Давай посчитаем: это небольшой стейк или бифштекс (227 г), свиная отбивная (113 г), 2 свиные сосиски по 50 г и пара тефтелек или котлета (60 г). Вполне достаточно для одной недели.

Твоему организму не менее важно, как ты расходуешь свою мясную квоту. Руководствуйся теми же правилами, что действуют для выпивки: не каждый день и в меру — и все будет в порядке. "Если же ты съел один большой стейк, это не значит, что теперь целую неделю надо проповедовать вегетарианство, — говорит Шенкер, — просто сделай перерыв в один-два дня на курятине или рыбе".

- Рекомендованные 500 г — это вес уже приготовленного мяса. Чтобы приготовить столько, нужно взять 600–700 г сырья.
- Раздели свою недельную мясную квоту на три приема, между которыми будет по дню перерыва.

3 БОДИБИЛДЕРЫ ВСЕ ПЕРЕВРАЛИ

Красное мясо — это НЕ секрет быстрого роста мышц

Таскать с собой говядину на тренировку неудобно. А кроме того, для расщепления мяса на необходимые аминокислоты организм потратит больше времени, чем того требуют твои мышцы после зала. "Лучше перехвати сандвич с тунцом или выпей бутылку молока", — советует Клайд Уильямс, профессор кафедры спорта Университета Лафборо (Великобритания).

"Но красное мясо — один из богатейших источников креатина, который клетки сжигают во время высокоинтенсивных сокращений! Чем больше креатина в рационе, тем больше кислорода подается к мышечным волокнам и тем сильнее я на тренировках", — возразишь ты. Молодец, подготовился к разговору. Но и мы к нему готовы. Красное мясо никак не может стать твоим единственным источником креатина, если только ты не собрался выйти за границы нормы, очерченные гарвардскими учеными. Заправляйся жирной рыбой — от лосося или сельди будет не меньше пользы, чем от равного рыбе по размеру бургера.

- Вот идеальное соотношение углеводов, белков и жиров в твоем перекусе после тренировки: 9:7:3.
- Нужны новые источники белка? Держи: консервированный тунец (40 г на банку), молоко (30 г на литр), яйца — 7 г каждое.

4 ДА, В КРАСНОМ МЯСЕ МНОГО НАСЫЩЕННЫХ ЖИРОВ

20 минут плюс острый нож — и нет проблем

Красное мясо — не самый постный продукт. Курица, индейка и рыба не дадут нам соврать. Средний рибай-стейк из подлопаточной части коровы, к примеру, содержит 37 г жиров (примерно на 300 г мяса), из которых 15 г — насыщенные.

Скажи мяснику словосочетания "тонкий край" и "вырезка", в этих частях туши — не более 2 г насыщенных жиров. "Из самой нежной и постной части филе делают знаменитый филе-миньон, — говорит Франк Саррия, шеф-повар стейк-хауса "Бизон". — Изучи, насколько "мраморный" кусок ты собираешься готовить. Чем больше в нем жира, тем сильнее должна быть прожарка. Но не пересуши! Наиболее полно филе-миньон раскрывает свой вкус в прожарке от medium rare до medium".

Если хочешь сбросить пару кило — срежь со стейка видимый жир, перед тем как готовить. Закинь кусок мяса в морозилку на 20 минут — с затвердевшими белыми полосками будет легче справиться.

- В магазинном фарше, даже заявленном как диетический, может быть до 35% жира. Если используешь такой — во время готовки сливай выделившийся жир со сковороды.
- Насыщенный жир располагается на внешних частях куска говядины — это знакомые тебе белые бляшки и полоски на красном куске плоти. Жир внутри куска, те самые "мраморные" прожилки, не так опасен.

5 САМОЕ ВКУСНОЕ МЯСО — НЕ САМОЕ СВЕЖЕЕ

Подержи его немного в холодильнике — так выйдет и вкуснее, и полезнее

Вкус любого блюда — это сложная комбинация химических элементов. Сотни составляющих вносят свой вклад и в аромат/вкус куска мяса. Причем оптимальная комбинация возникает, если свежая говядина "дозреет", — лучшие куски коровы после забоя выдерживают в холодильной камере при температуре около 0 градусов не менее 10 дней. За это время мясо (которое, как ты помнишь, в сущности — мощные мышцы) "расслабляется", то есть становится нежнее, а за счет начавшейся ферментации более полно раскрывает свой вкус. Так что если дедушка из деревни прислал тебе свежатинки — плотно замотай ее пищевой пленкой и засунь в холодильник на указанный срок.

- Молодые животные (поросята, ягнята и телята) не успевают нарастить жирок, который нужен, чтобы мясо не испортилось в период "выдержки". Так что их есть надо сразу, без фокусов с ферментацией.
- Если тебе достался не очень хороший кусок говядины (сухой, жилистый и т.д.), замаринуй его в лимонном соке на 30 минут. Мясо станет нежнее без всякого жира.

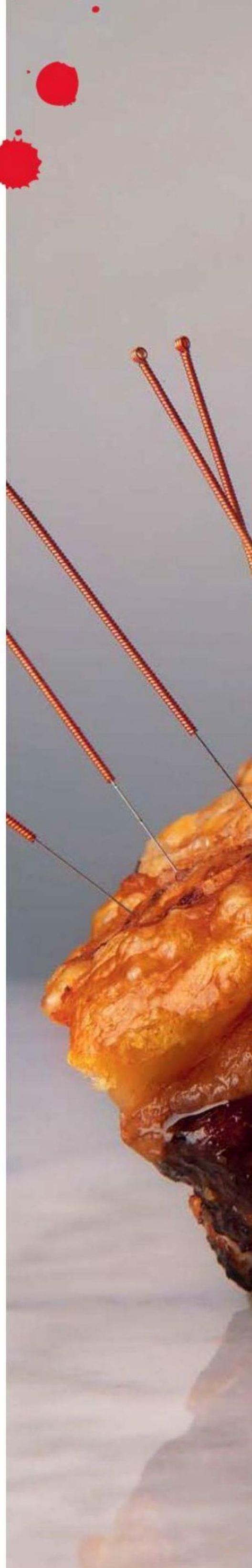
6 СКОВОРОДА НЕ ДОЛЖНА БЫТЬ РАСКАЛЕННОЙ

И не переборщи с маслом, если бережешь здоровье

Что бы тебе ни говорила об этом твоя мама, а раскочегаривать сковороду, как для поджарки грешников в аду, — не стоит. Не то ты рискуешь получить на гарнир к своему стейку добрую порцию канцерогенов. Запомни: горячая, не раскаленная. Так ты будешь здоровее, и мясо не подгорит.

Используй сковороду-гриль. На обычной мясо плавает в собственном жире или в масле, и неясно еще, что хуже. Кстати, что касается масла: выбирай оливковое extra virgin — в нем наименьшее количество вредных твоему организму насыщенных жиров. И лучше сбрызни стейк маслом с обеих сторон перед готовкой, вместо того чтобы заливать им всю сковороду.

- Чтобы убедиться, что сковорода не перегрета, брызни на нее водой. Если вода пузырится — время укладывать мясо. А если сразу превращается в пар — значит перегрел.
- Смажь свой стейк смесью из оливкового масла extra virgin, рапсового масла и масла канола в равных пропорциях — это здоровая смесь с ярким ароматом.



7

СВИНИНА — ЭТО ОПРЕДЕЛЕННО КРАСНОЕ МЯСО

Но вся изюминка — в его "белых" свойствах

Первые разговоры о вреде красного мяса пошли еще в конце 70-х. Тогда же и возник спор, к какому лагерю относить свинину. Свиноводческое лобби, опасаясь падения спроса на поросят, приложило много усилий, чтобы их продукция считалась "белым мясом" вроде курятины — в самом деле, оно же светлеет в процессе приготовления.

Так происходит, потому что в свинине меньше миоглобина — белка, отвечающего за хранение кислорода в мышцах. У коров больше мышц — только и всего. Но вернемся к нашим хрюшкам: свинина по своей полезности — где-то посередине между птицей и говядиной. В каждом грамме свиной вырезки столько же белка, сколько в грамме куриной грудки, и в то же время — много приличествующих красному мясу железа, цинка и тиамина (который, кстати, помогает восстановиться после тренировки).

- Свиную вырезку можно запечь в духовке (при 220 градусах по Цельсию) в течение каких-то 8 минут, чтобы получить ударную дозу белка.
- Помни: даже самая качественная ветчина или сосиски — это "обработанное" (а следовательно, как минимум неполезное) мясо. Выбирай натуральное. ■

ЗНАНИЕ

ЗА МУСОР ОТВЕТИМ

Окружающую среду сейчас не защищает только ленивый. Чеканкой звонких природоохранных лозунгов промышляют политики, маркетологи, блогеры... Men's Health решил проверить, что в этих лозунгах — правда, а что — лукавство. И как на самом деле надо защищать природу.

ТЕКСТ: АРТЕМ БЕТЕВ

МИФ

№1

“Одна выброшенная батарейка убивает 20 кв. м земли...
...именно поэтому использованные элементы питания централизованно собирают и перерабатывают во всем цивилизованном мире”.

НА ДЕЛЕ

Батарейки действительно были опасны, но во времена, когда многие из нас еще не появились на свет. Изначально в состав обычных одноразовых элементов питания (солевых и щелочных) входила ртуть. Только в США в 80-х годах прошлого века с использованными AA и AAA в природу попадала 1 тыс. тонн ртути ежегодно. Однако в начале 90-х Европа и Америка приняли законы, запрещающие использование этого металла при производстве компактных элементов питания (в Китае, который тоже поставляет нам батарейки, похожие нормативные акты вступили в силу позже — в 2005–2006 гг.).

Токсичных компонентов нет в литий-ионных и никель-металл-гидридных аккумуляторах, на которых сейчас работает большая часть мобильных телефонов, смартфонов, ноутбуков, фотоаппаратов и видеокамер.

По большому счету, опасность представляют только никель-кадмиевые аккумуляторы (из-за токсичного кадмия). Человечество отказалось бы и от них, но никель-кадмиевые аккумуляторы пока незаменимы там, где нужна большая сила тока при минимальных затратах. Поэтому их до сих пор используют в электроинструментах, рациях и радиоуправляемых моделях.

ЧТО ДЕЛАТЬ

Если у тебя на руках оказалась вышедшая из строя никель-кадмиевая бомба замедленного действия, например из любимого шуруповерта, попробуй найти пункт приема использованных батарей у себя на местности — в крупных украинских городах это не редкость. Нет такого? Возьми ее с собой в отпуск в Западную Европу. Там контейнеры для сбора отработанных источников питания попадаются часто, например в аэропортах и супермаркетах. Европейцы собирают все батарейки подряд, просто чтобы извлечь из них ценные материалы (ну и на всякий случай: у несознательных граждан не хватает терпения разобраться, какой элемент можно отправить в обычную мусорку, а какой — в специализированную). В крайнем случае отправь кадмий в приличный мусорный бак в одном из крупных городов Украины. Так больше шансов, что опасный отход попадет на организованную свалку.

АКБ

Еще одна батарейка, которую не стоит выкидывать на помойку во дворе, стоит под капотом твоего автомобиля. АКБ загрязняют окружающую среду свинцом, а кислотой из них обязательно выжжет себе глаза какой-нибудь ребенок, играющий у мусорного бака. Отдай аккумулятор на переработку, а если в пункте приема от тебя требуют АКБ без электролита, ищи другой пункт. Лицензированные приемщики обязаны забирать батарею только в сборе, вместе с кислотой.

МИФ
№2

“Ты поможешь остановить глобальное потепление, если выберешь экономную машину или автомобиль с гибридным двигателем...
...именно поэтому постоянно ужесточаются требования к составу выхлопных газов новых автомобилей”.

НА ДЕЛЕ

Автомобили и в самом деле выделяют углекислый газ, обладающий парниковым эффектом. Но не они основная причина антропогенных изменений климата (то есть тех, за которые ответственен человек). Скажем, только производство тепла и электричества путем сжигания органического топлива (угля или нефтепродуктов) дает атмосфере планеты в два раза больше CO_2, чем все автомобили мира. К тому же американцы из EPA посчитали: человечество ежегодно вырубает такой объем лесов, которого аж полтора раза хватило бы на поглощение всех автомобильных парниковых выбросов на планете. Так что только переходом на экономичные автомобили проблему не решить.

ЧТО ДЕЛАТЬ

Сокращать выбросы CO_2 надо, так как глобальное потепление никто не отменял (по крайней мере специальная комиссия ООН придерживается именно такой позиции). Прямо с этого момента начинай экономнее расходовать бумагу (ведь ее делают из тех самых вырубаемых лесов). И наконец, заклеивай окна на зиму в квартире, чтобы не терять тепло.

ВЕЗЕТ ЖЕ

Газы и твердые частицы, которые летят из выхлопной трубы твоего автомобиля, отвечают за 95% веществ, загрязняющих окружающую среду в городе. Поэтому на автомобиле лучше все-таки ездить поменьше, даже если ты перестал вытирать руки бумажными полотенцами. Не нравится общественный транспорт? Попробуй сокращать автомобильные выбросы с помощью соцсетей. Кооперируйся с коллегами и соседями, чтобы ездить на работу на одной машине.

МИФ
№3

“В доме настоящего борца за защиту окружающей среды должны быть только энергосберегающие лампы...
...потому что такие лампы потребляют в 3–4 раза меньше энергии и служат в 5–10 раз дольше обычных, пусть и стоят дороже”.

НА ДЕЛЕ

Трубки, похожие на мечи джедаев (люминесцентные лампы), хорошо знакомые тебе по госучреждениям, офисам и больницам, действительно преобразуют в свет аж 8–15% поступающего электричества (лампочки накаливания — только 2–3%). В 90-е эту технологию удалось приспособить к использованию в домашних условиях — компактные люминесцентные лампы (КЛЛ) с теплым желтым спектром можно вкручивать в обычные патроны. Но! Ученые из Политехнического института Ренсселера (США) выяснили, что КЛЛ действительно

живут долго, но только если каждый сеанс работы у них длится не менее 3 часов. Если же между “вкл.” и “выкл.” обычно проходит около 1 часа, то заявленный производителем срок жизни КЛЛ сокращается на 20%. Если 15 минут — то лампа живет на 70% меньше, если 5 минут — то на 85%. К тому же на производство КЛЛ тратится гораздо больше природных ресурсов, чем на лампы накаливания, так что еще не вполне ясно, какой из этих источников света экологичнее.

ЧТО ДЕЛАТЬ

Не использовать люминесцентные лампы в помещениях, куда ты заглядываешь ненадолго. Например, в уборной или в прихожей. Кроме того, КЛЛ крайне чувствительны к скачкам напряжения в сети, поэтому их не стоит вкручивать на дачах, в гаражах и прочих ненадежных местах. А еще обычные бытовые КЛЛ не любят низких температур — в районе нуля большая часть из них отказывается работать.

МИФ
№4

“В доме настоящего борца за защиту окружающей среды не может быть энергосберегающих ламп — в них полно ртути...
...и если такую лампу кокнуть в квартире, то скоро у всех жильцов выпадут волосы. А если выкинуть на помойку, то она отравит воду и землю”.

НА ДЕЛЕ

В КЛЛ действительно есть ртуть, которая относится к первому классу опасности (т.е. чрезвы-

И ДИОДЫ

Есть комнаты, в которые ртуть не хочется пускать ни в каких количествах, например детская или кухня. Разорись на светодиодные лампы: при том же потреблении энергии, что и КЛЛ, они служат в 2–3 раза дольше, а также абсолютно безопасны. Разбить светодиоды сложнее, чем люминесцентные лампы и лампы накаливания.

чайно опаснос химичсскос вещество). Но этой ртути немного — как правило, меньше 5 мг на лампочку (в обычном градуснике — около 2 г). Это значит, что такие лампы всего лишь требуют определенных несложных мер предосторожности.

ЧТО ДЕЛАТЬ

Во-первых, покупая КЛЛ, сразу подумай, куда ты будешь ее выкидывать. На помойку рядом с домом нельзя. Если вы всей 16-этажкой придете к баку со своими КЛЛ, есть хороший шанс создать у себя во дворе маленькую Хиросиму. Не поленись, отвези лампы куда следует.

Во-вторых, знай, что делать, если КЛЛ разбилась дома. Агентство по защите окружающей среды США (EPA) рекомендует такую последовательность действий: сразу выгнать всех из комнаты и проветрить помещение в течение 10–15 минут, затем собрать осколки лампы в стеклянную банку с плотно прилегающей крышкой (в том числе мелкие — с помощью скотча) и тщательно вымыть пол (запомни: пылесосить и подметать ни в коем случае нельзя). А банку с остатками лампы вези все в тот же пункт приема.

МИФ

№5

“Пластиковые бутылки можно и нужно сжечь на костре, потому что на свалке они будут разлагаться 400 лет, занимая место, на котором можно было бы вырастить сад...
...а так как бутылки для воды, соков и пива делают из пищевых полимеров (в которых нет никаких вредных добавок, а есть только углерод, водород и кислород), то никаких канцерогенов при их сжигании не образуется”.

НА ДЕЛЕ

Действительно, при полном сжигании пластиковых бутылок из полиэтилентерефталата (ПЭТ, или ПЭТФ) остаются только углекислый газ и пары воды. Однако такое течение реакции возможно только в неких идеальных условиях, которые сложно создать и еще сложнее поддерживать. Думаешь, твой жалкий огонек на такое способен?

Специалисты Лесной службы США не поленились изучить дым от обычного туристического костра, в который бросили ПЭТ-бутылку. Никаких новостей: вместо благородных паров он содержит, например, стирол (сильный яд, канцероген и мутаген) и ацетальдегид (яд и, возможно, канцероген). А если в рамках субботника на даче швырнуть в огонь еще и обшивку из кожзама от старого дивана (скорее всего, это будет поливинилхлорид), то в дым попадут уже диоксины, которые в тысячу раз токсичнее зарина.

ЧТО ДЕЛАТЬ

Не пали никакой пластиковый мусор в костре — что тут непонятного? Аргумент про то, что пластик спокойно сжигают на мусоросжигательных заводах, не работает. В промышленных печах температура достигает 1300 градусов (в лесном костре — максимум 600 градусов), и в этом аду окислятся почти все. Плюс на трубах заводов установлены фильтры для тех ядов, которые по каким-то причинам не сгорели в печи. Ты же, кидая бутылки в костер, устраиваешь себе персональную газовую камеру.

МИФ

№6

“Генетически модифицированные продукты сделают из нас мутантов...
...потому что они и сами — мутанты, а это заразно. Вы разве фильмов про вампиров не видели?”

НА ДЕЛЕ

Литр водки в одно лицо — это ничего, а какой-нибудь морозоустойчивый помидор — чистый яд? Не смешите нас. Истина в том, что мы все — генетически модифицированные мутанты, ибо именно путем генетических мутаций и происходит эволюция видов на Земле. А ГМО официально признаны безопасными для здоровья потребителей. К такому выводу в 2010 году пришла Специальная комиссия Евросоюза — она проанализировала результаты работы 400 научно-исследовательских групп, изучавших влияние генетически модифицированных продуктов на организм человека в течение 10 лет.

ЧТО ДЕЛАТЬ

Не паниковать, не верить желтой прессе и принимать решения о своем рационе самостоятельно (ну или с помощью Men's Health). Кроме опасений за здоровье, у экологов есть и менее спорные претензии к ГМО. Например, их распространение меняет природу. Взять хотя бы драматическое сокращение численности бабочки данаида монарх на территории США: ученые вывели новый сорт пшеницы, устойчивый к гербициду глифосат (уничтожает растения, известен еще как раундап). На полях глифосат щадит новый сорт зерновых, зато отлично выкашивает все сорняки; один из этих сорняков — сирийский ваточник, на котором данаиды монарх раньше размножались. Как результат, по данным ученых Университета Айовы, с 1999-го по 2010 год данаиды в тех краях стали откладывать на 81% меньше яиц. Тебя волнуст судьба данаид и ваточника? Поддержи Гринпис в борьбе с ускоренной эволюцией отдельных видов растений и животных!■

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, LEGION-MEDIA

Журнал Men's Health MAN 2013

В ПАРТНЕРСТВІ З

NIVEA MEN

ДЕВЯТЬ НА ОДНО МЕСТО

Наши герои — очень разные*, у каждого из них свои цели, своя программа-максимум в жизни. Но и общего у них много. Приверженность здоровому образу жизни, соответствие принципам MH — и в том числе понимание необходимости ухода за своей внешностью для каждого современного мужчины, который хочет быть успешным.

БЛАГОДАРИМ БРЕНД LEVI'S ЗА ПОМОЩЬ В ОРГАНИЗАЦИИ СЪЕМКИ

менеджер по маркетингу торговой марки NIVEA Men **Сергей Петров**

СТАРЫЙ ДРУГ, НОВЫЙ ОБЛИК

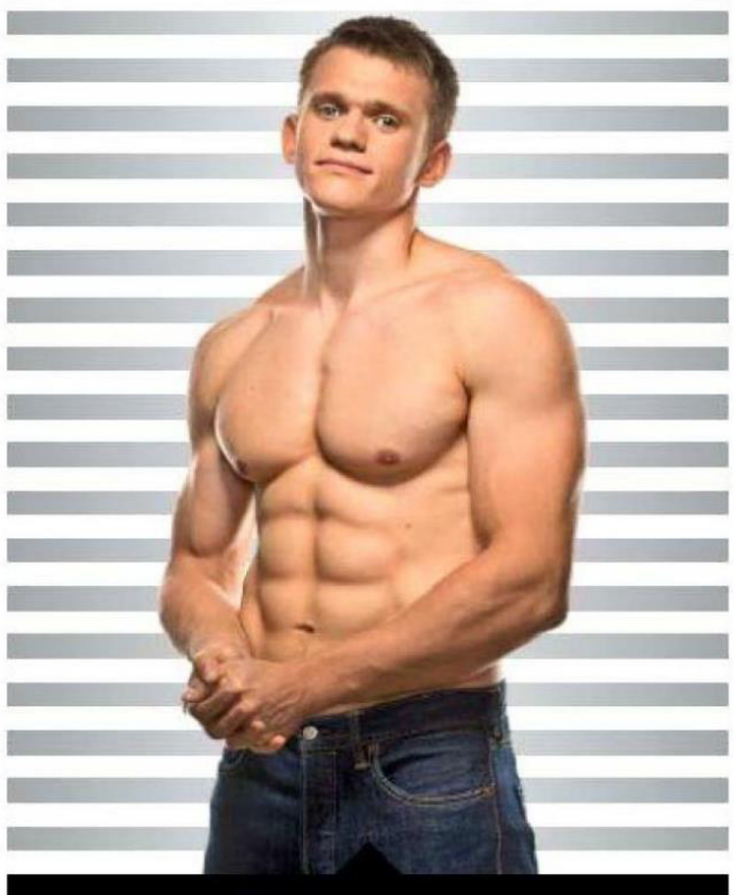
Уже третий год подряд бренд NIVEA Men неизменно выступает партнером конкурса MH MAN.

"Как и в предыдущие годы, мы отметили полное совпадение представлений нашего бренда и редакции журнала о современном мужчине, — говорит менеджер по маркетингу торговой марки NIVEA Men Сергей Петров. — Оно выражается в сумме усилий, которые мужчина тратит на то, чтобы ум и тело были гибкими, здоровыми и сильными. Все это в совокупности создает образ лидера, победителя — и в конкурсе уважаемого журнала, и в любой житейской ситуации. Именно для таких мужчин наш бренд и создает свои инновационные продукты, делая жизнь комфортнее. Мы уверены, что, чтобы двигаться вперед, надо стремиться к постоянному обновлению, но в то же время ценить лучшее, что у тебя есть, беречь то, что для тебя стало классикой. NIVEA Men так и поступает: встречай знакомые тебе продукты с обновленным логотипом!"

Алексей Самотюк

РОСТ: 182 см
ВЕС: 85 кг
ВОЗРАСТ: 25 лет
МЕСТО ЖИТЕЛЬСТВА: Донецк

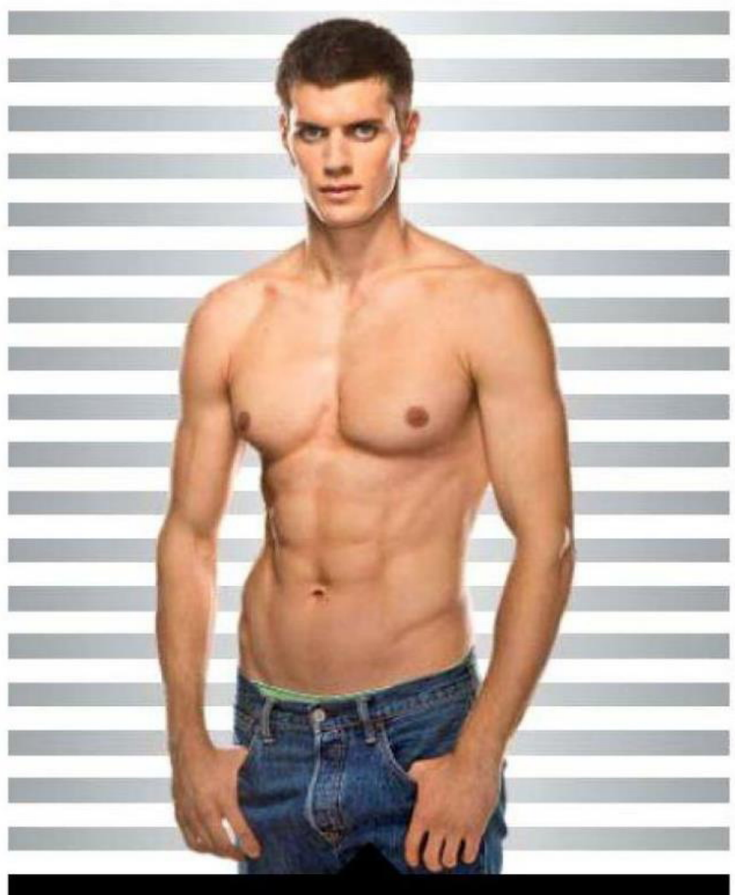
"Быть счастливым"



Виталий Юрьев

РОСТ: 180 см
ВЕС: 84 кг
ВОЗРАСТ: 25 лет
МЕСТО ЖИТЕЛЬСТВА: Львов

"Войти в историю человечества как позитивный персонаж"

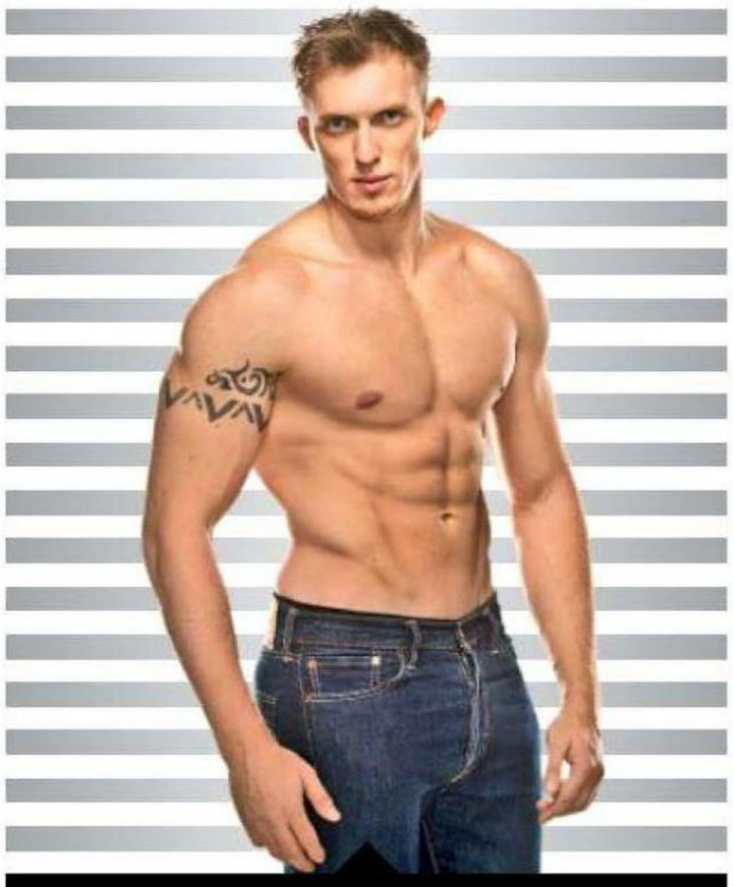


Александр Гончаренко

РОСТ: 189 см
ВЕС: 86 кг
ВОЗРАСТ: 23 года
МЕСТО ЖИТЕЛЬСТВА: Киев

"Здоровая и крепкая семья, любимая и любящая жена, здоровые родственники"

ФОТО: РОМАН ЗУБАРЕВ



Алексей Засуха

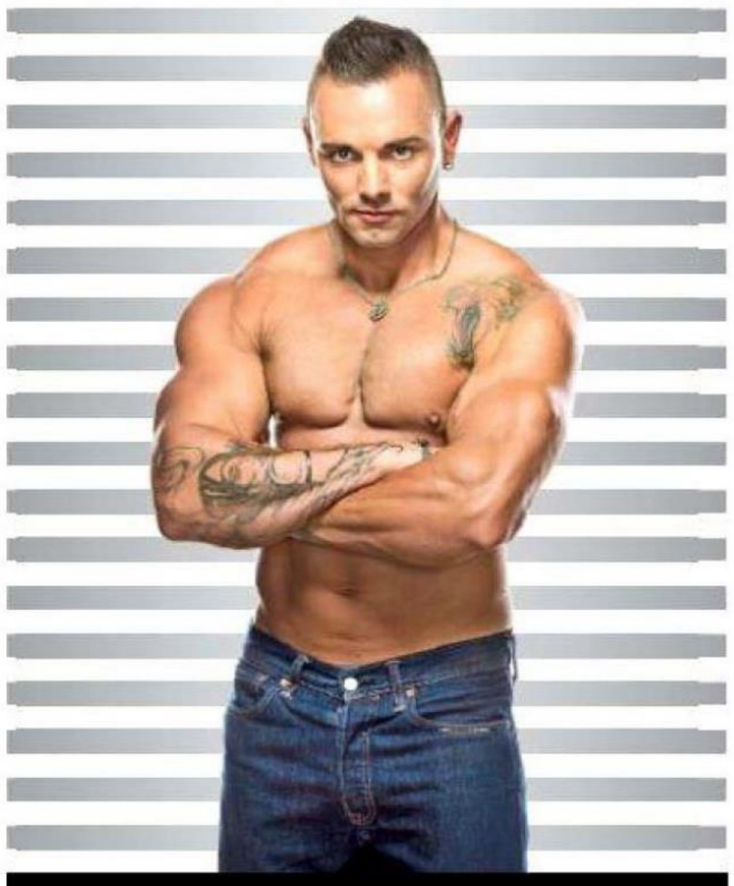
РОСТ: 190 см
ВЕС: 104 кг
ВОЗРАСТ: 24 года
МЕСТО ЖИТЕЛЬСТВА: Киев

“Быть всегда самим собой и завтра становиться лучшим, чем был вчера”

Алексей Крыжанов

РОСТ: 183 см
ВЕС: 73 кг
ВОЗРАСТ: 27 лет
МЕСТО ЖИТЕЛЬСТВА: Днепропетровск

“Стать богатым и знаменитым”



Денис Строцяк

РОСТ: 175 см
ВЕС: 85 кг
ВОЗРАСТ: 35 лет
МЕСТО ЖИТЕЛЬСТВА: Киев

“Стать известным художником и дарить людям радость”

Артем Михайлик

РОСТ: 185 см
ВЕС: 83 кг
ВОЗРАСТ: 31 год
МЕСТО ЖИТЕЛЬСТВА: Киев

“Дожить до ста лет”

Сергей Колесник

РОСТ: 180 см
ВЕС: 80 кг
ВОЗРАСТ: 21 год
МЕСТО ЖИТЕЛЬСТВА: Шепетовка

“Стать топ-менеджером большой компании”

Олег Перетятко

РОСТ: 189 см
ВЕС: 89 кг
ВОЗРАСТ: 23 года
МЕСТО ЖИТЕЛЬСТВА: Львов

“Хочу быть примером для подражания и гордиться собой еще больше”

*Более подробные рассказы финалистов о себе ты можешь посмотреть в разделе MH MAN на нашем сайте.

ПРИКЛ НА ЛАВЕ

Встретить Новый год на полярном круге? “Вот это экстрим!” — подумали мы и дали Егору Лохмачеву соответствующее задание. Однако хитрый Лохмачев отправился в Исландию, которой теплый Гольфстрим обеспечивает +4 даже в начале января. Впрочем, мы остались довольны его поездкой и рассказом.

ЮЧЕНИЕ

ЧТО Каникулы в местах, где не выживают даже животные, а люди жарят сосиски на раскаленной лаве и строят музеи извержений.

КОГДА Круглый год, в зависимости от того, что тебе нужно — летний рафтинг по горным рекам или горячие купания в январской тьме.

ЗАЧЕМ Возможность выбрать несколько экстремальных развлечений из длинного списка – от фотоохоты на китов в открытом океане до восхождения на действующий вулкан.

КАК ДОБРАТЬСЯ Из Киева в Рейкьявик можно добраться с одной пересадкой в Амстердаме, Москве, Франкфурте или Копенгагене.

Самые крутые приключения — они именно в Исландии. Как минимум вам на это намекают еще на подлете к острову. Видеотека местной авиакомпании Icelandair предлагает новый фильм The Deep ("Глубина") о главной национальной гордости современной Исландии — местном рыбаке Гульдаугуре Фридторсоне. Это на сто процентов правдивая история, как Фридторсон выжил в таких условиях, которые обычного человека убили бы в течение получаса.

Той самой зимней ночью 1984 года, о которой рассказано в фильме, вода в океане была +6, воздух — +2. Рыболовная шхуна, на которой трудился Гульдаугур, перевернулась и вскоре затонула — почти в 6 километрах от берега. Все члены команды погибли от гипотермии и испуга в отведенные наукой сроки — минут за двадцать, даже толком не уплыв с места крушения.

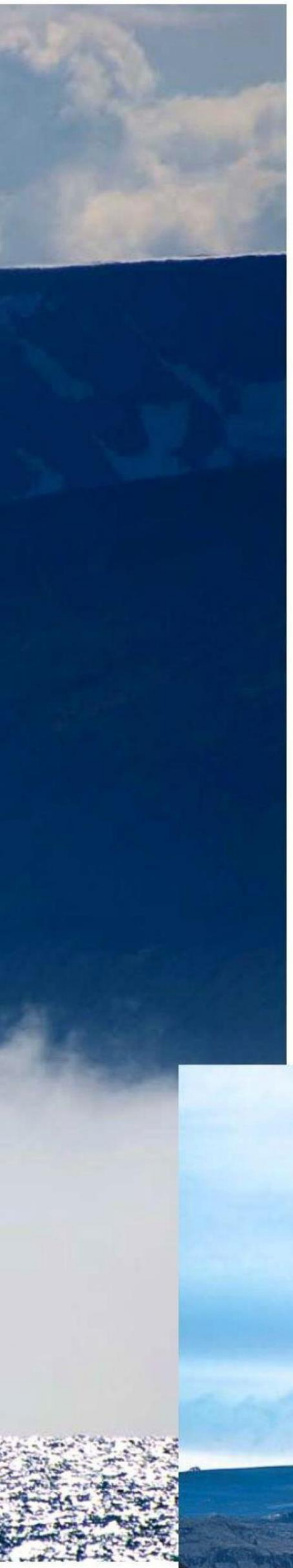
Только здоровенный рыжеволосый детина Фридторсон, внешне напоминающий писателя Дмитрия Быкова и Жерара Депардье одновременно (в конце фильма показывают отрывок из его настоящего телеинтервью, взятого в больнице через день после случившегося), за шесть часов доплыл до берега. На момент крушения он по обыкновению был изрядно выпившим, что, возможно, помогло ему не замерзнуть. Причем рекордный заплыв вопроса до конца не решил: протрезвевшему рыбаку еще предстояла двухчасовая пробежка босиком по застывшей лаве, от берега до ближайшего жилища.

Выживший в смертельном дуатлоне Фридторсон стал легендой и предметом особого интереса ученых. Через несколько лет они констатировали, что часть жира чудо-моряка по структуре напоминает тюлений — он как будто более плотный и потому защищал хозяина куда эффективнее, чем жировые прослойки обычного европейца. Как тут не вспомнить спорную теорию, гласящую, что человеку нужно жить в экстремальных условиях затем, чтобы продолжать эволюционировать?

Экстремальные условия — это как раз про Исландию, страну, где всегда нужно было демонстрировать старание, чтобы выжить. Представь себе коричнево-черный остров без растительности (колонисты из Норвегии уже к XII веку истребили тут всю древесину, последующие поколения жили в землянках или в каменных домах) и без животного мира (не считая леммингов и песцов, добравшихся сюда по замерзшему океану еще в ледниковый период). Который к тому же регулярно извергает из себя пепел и расплавленные породы — потому как лежит прямо на трещине в земной коре.

Смог бы ты жить в стране, где главное национальное блюдо — протухшее мясо полярной акулы ("хаукарль")? А исландцы вот не жалуются.

ВСЕ ЧЛЕНЫ КОМАНДЫ ПОГИБЛИ ОТ ГИПОТЕРМИИ И ИСПУГА В ОТВЕДЕННЫЕ НАУКОЙ СРОКИ — МИНУТ ЗА ДВАДЦАТЬ, ДАЖЕ ТОЛКОМ НЕ УПЛЫВ С МЕСТА КРУШЕНИЯ



ТЮРЬМА ИУДЫ

Купаться зимой в окрестностях полярного круга приятнее, чем на экваторе (где я встречал предыдущий Новый год). Во всяком случае, ощутимо теплее. Вода в главном и всемирно известном spa Исландии — Голубой лагуне — круглый год близка к температуре +37. "Лагуна" — это просторная система бассейнов с теплой и признанно целебной водой. Причем красивой водой — ярко-голубой, почти фосфоресцирующей (из-за высокого содержания кремния).

Но все быстро меняется (в Исландии есть поговорка: "Если тебе не нравится погода, подожди пять минут — и она станет еще хуже"). Резко темнеет, с океана летит косой холодный дождь, от него надо прятаться под толщей воды. Окружающий пейзаж радикально отличается от солнечных картинок из мест, прославленных лечебными водами: здесь темно, прохладно и безжизненно. Spa лежит среди бескрайних полей лавы, застывшей здесь еще тысячи лет назад. Укутанные, как полярники, секьюрити (им приходится весь день проводить здесь в мокром холоде) прошивают плотную мглу над водой, смешанную из пара и дождя, прожекторами авиационной мощности — следят, чтобы люди не тонули. Самая прямая ассоциация — ты находишься в преисподней. Бьющий в ноздри запах серы ощущение только усиливает.

Исландцы этот ассоциативный ряд с готовностью продолжат. Им и до Голубой лагуны казалось, что живут они если не совсем в аду, то в месте, к нему приближенном. Вулкан Гекла, извергавшийся с момента колонизации Исландии почти непрерывно, еще в период Средневековья обрел славу ворот преисподней (вариант — Тюрьмы Иуды). Случались времена, когда преисподняя прорывалась и в других местах. И тогда страшные вещи происходили уже на всем острове. Извержение вулкана Лаки, расположенного неподалеку от городка Киркьюбэйарклаустур на юге острова, в 1783–84 годах отравило газами и пеплом окружающую среду так сильно, что погибла половина имевшегося на острове скота и каждый пятый исландец. Более того, гигантское облако пепла летом 1784 года закрыло всю Европу от солнца, что привело к неурожаям и голоду даже в очень далеких от Исландии странах.

Сейчас кажется, что исландцы научились ладить с вулканами. Как только начинается извержение, они выезжают на пикник в окрестности. Самый шик — пожарить колбаски на раскаленной лаве. Но это только кажется. Извержение вулкана Эйяфьядлайёкюдль (на самом деле так называется ледник, покрывающий безымянный вулкан) в 2010 году имело колоссальный медийный эффект благодаря отмене сотен трансатлантических авиарейсов. Впрочем, семья фермеров, чье хозяйство едва не смыло в океан потоками с растаявших в ходе извержения ледников, теперь извлекает прибыль из стихийного бедствия. В появившемся на ферме Музее извержения предлагают туристам баночки с пеплом — два евро за небольшой сосуд, и ты уже приобщился к истории. Большая банка вроде тары из-под маринованных огурцов стоит уже десятку, но берут их не так охотно.

ЧТО ЕЩЕ ДЕЛАТЬ В ИСЛАНДИИ

1 Рыбалка
Исландия — один из мировых центров спортивного рыболовства, теплые воды вокруг острова полны промысловой рыбы. В океане водятся полосатая зубатка (особи до 25 кг), треска, палтус, морской окунь. Помимо круглогодичной рыбалки в незамерзающем океане, в летнее время доступна речная рыбалка на лососевых рыб и форель, а также рыбалка в горных озерах, где водятся арктический голец, лосось и форель.

2 Путешествие на джипах
Только так можно исследовать большую часть незаселенной территории острова и оценить красоту местных гор. Для переходов через ледники берут специальные машины (super jeeps) с 42-дюймовыми колесами, усиленной подвеской и трансмиссией. Такой вездеход уверенно себя чувствует на вулканическом склоне.

3 Рафтинг
Доступен с апреля по сентябрь. В Исландии огромное количество бурных горных рек, поэтому у рафтеров есть возможность выбрать любой уровень сложности и протяженность маршрута.

ВЕЛИКИЙ ГЕЙСИР

Смертельно опасный ручеек из кипятка не выглядел бы пугающе, если б не предупреждение и ограждающие поток канаты — обычная прозрачная вода струится куда-то вниз. Ее температура 80–100 градусов, сообщает табличка. Но вот когда из земли внезапно вырывается фонтан кипятка высотой метров в двадцать, начинаешь понимать: предупреждали не зря. Фонтан — это легендарный Великий Гейсир (от исландского gjósa, “прорываться”), и это именно он дал имя всем остальным подобным фонтанам в мире (и кстати, гейзер — это единственное исландское слово, уверенно вошедшее в международный вокабуляр). Вода в струях горячее ста градусов, из-за чего моментально переходит в пар. На месте извержения остается медленно расплывающееся белое горячее облако, в котором согреваются туристы. А многочисленные дырки вокруг, из которых (где булькая, где шипя) текут те самые крутые ручейки, — это Хаукадалур, самая знаменитая из многочисленных гейзерных долин Исландии.

Огромные массивы кипятка прямо под земной поверхностью — по сути, главное природное богатство острова. И как все здесь, они тоже имеют вулканическое происхождение. В XX веке эту воду научились превращать в электроэнергию, после чего на острове ее стало в избытке. В целом это на страну повлияло хорошо, но были и спорные моменты, такие как строительство алюминиевых заводов, перерабатывающих привозную руду.

Исландия стоит на вулканах (ну или она сама — большой вулканический массив), так как здесь земная кора распадается на две тектонические плиты — Евразийскую и Северо-Американскую (как ты правильно догадался, именно на них стоят одноименные континенты). Через эту трещину в коре и выливается на свет расплавленное содержание земного шара.

Есть конкретное место, национальный парк Тингвеллир, куда туристов свозят посмотреть на зримую границу между частями света. Это неглубокий распадок меж двух горных массивов, место красивое само по себе и еще приукрашенное величественной историей о том, как именно тут издревле собирался исландский парламент — альтинг.

Может быть, именно тут принимались решения о походах на Запад, в результате которых исландские викинги фактически открыли Америку (правда, только для самих себя). В центре Рейкьявика островитяне поставили памятник своему протоколумбу Лейфу Эрикссону, но почему викинги не закрепились в Америке, никто объяснить не может. Если уж такие непростые для жизни места, как Исландия, были освоены, то колонизация Нового Света должна была стать легкой прогулкой. Скорее всего, после нескольких стычек с индейцами заморские гости решили, что у них для покорения столь обширных новых территорий недостаточно ресурсов. Исландцев и сейчас — всего 322 000 человек.

ОГРОМНЫЕ МАССИВЫ КИПЯТКА ПРЯМО ПОД ЗЕМНОЙ ПОВЕРХНОСТЬЮ — ПО СУТИ, ГЛАВНОЕ ПРИРОДНОЕ БОГАТСТВО ОСТРОВА

КИТ ЗДЕСЬ РЯДОМ

Выйти в серые воды Атлантики темным приполярным днем — уже само по себе о-го-го какое приключение. В том месте, где судно выходит из бухты носом прямо в волны открытого океана, сразу вспоминается невольный подвиг Гульдаугура Фридторсона. Не то чтобы суденышко утлое — на фотоохоту за китами отправляется солидного водоизмещения корабль,— просто зимой в полярных широтах океана не совсем уютно. Особенно если вместе с Фридторсоном ты вспоминаешь о существовании еще одной штуки — морской болезни.

Китов у исландских берегов особенно много в теплое время года. Тут кормятся кашалоты, зубатые, синие, горбатые киты, ну и по мелочи — дельфины, косатки... Зимой большая их часть уплывает южнее, но туркомпании все равно тянут вас в море, и это своеобразная лотерея: есть шанс промучиться тошнотой 3–4 часа, так ничего интересного и не увидев.

Но мы в эту лотерею выиграли, да еще как! Примерно через час после отплытия глаза начали уставать от частых попыток разглядеть что-то полезное меж гребней далеких волн. И тут нечто, выросшее из-под поверхности океана, продемонстрировало нам, что ломать глаза о волны — занятие пустое. Если уж кит оказался неподалеку, вы его не пропустите. Сначала мы увидели столб воды метрах в двадцати от судна — это выдыхал синий кит. Причем делал он это примерно с тем же звуком, с каким извергается Великий Гейсир, если не громче. Когда брызги от выдоха слетели в океан, удалось разглядеть две раскрывшиеся ноздри — это тоннели, в каждый из которых пролезет по человеку. Еще полсекунды кит с шипением брал воздух, затем дыхало скрылось под водой.

– Он нырнет сейчас, — выкрикнул показавшийся на палубе капитан судна, сам вооружившийся видеокамерой.

Из воды показалась спина кита, затем с зычным хлопком в воздух поднялся раздвоенный плавник. Синему гиганту явно хотелось нырнуть поглубже — было видно, что он переходит в вертикальное положение. Когда плавник снова достиг водной поверхности, он сделал настолько сильное, акцентированное движение, что на воде после него осталась воронка, тут же заполнившаяся круговоротом воды. Этим страшным по силе движением плавника самое крупное животное Земли отправило на глубину свое стотонное тело. А образовавшаяся воронка... Видимо, такой же след остается на поверхности после того, как в море тонет судно. Окажешься рядом — пойдешь на дно вместе с китом. Даже ноги, ощущающие под собой крепкую палубу, цепенеют от такой близости. Известно, что киты постоянно сталкиваются с судами. Если судно большое, то это проблемы кита. Но бывает, что не везет и судну. От этих приключенческих мыслей меня отвлек капитан с запотевшей бутылкой крепкого исландского шнапса в руках.

– Давайте отметим, такого гиганта еще никогда не встречал, — выкрикнул он.

Никто не отказался. ■

4 ФАКТА ОБ ИСЛАНДИИ

1 Исландия – самый большой на земном шаре остров вулканического происхождения. Его площадь – 103 000 кв. км.

2 Исландия лежит на 66-й параллели северной широты, полярный круг проходит по территориальным водам острова. Но в Исландии не бывает полярной ночи (даже в декабре продолжительность светового дня достигает 5 часов), а обычная температура воздуха в январе – +5 градусов.

3 До 1989 года в Исландии было запрещено алкогольное пиво – его считали более опасным напитком, чем, например, водку. Да и теперь к алкоголю на острове такое же отношение, как и в других скандинавских странах: продажа ограничена, все стоит безумно дорого. 10 евро за пинту светлого считается нормальной ценой.

4 У исландцев нет фамилий, только имена и отчества. До конца прошлого века в стране действовал закон, согласно которому иностранец, желающий принять местное гражданство, должен был взять исландское имя либо изменить свое в соответствии с местными языковыми нормами (все разрешенные имена включены в специальный список). Правда, для знаменитостей делались исключения. Например, когда в 1969 году в Исландию эмигрировал советский дирижер и пианист Владимир Ашкенази, правительство внесло в список изменения. Теперь каждый исландец может назвать свое чадо "Владимир Ашкенази".

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ПОД РЕДАКЦИЕЙ **ДМИТРИЯ СМИРНОВА**

*ПТ

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ

БЕТОН, КРОВЬ, УСПЕХ

Джо Манганьелло, звезда "Настоящей крови" и готовящегося к выходу на экраны нового супербоевика "Саботаж", где он играет с самим Арнольдом Шварценеггером, вполне мог остаться бетонщиком на стройке. Или курьером по доставке посылок. Или роуди у второстепенной рок-группы. А все потому что успех после первой заметной роли — Флэша Томпсона в "Человеке-пауке" — вскружил ему голову настолько, что непременным атрибутом дневного рациона Джо стала бутылка виски и две пачки сигарет.

ТЕКСТ: ЛУ ШУЛЕР, ДЭН ДЖОНС, ДМИТРИЙ КУЦ, ФОТО: PATRIK GIARDINO

К СЧАСТЬЮ ДЛЯ МИРОВОГО синематографа и любителей хеппи-эндов, Джо удалось резко повернуть свою катящуюся под откос жизнь в противоположном направлении и добиться весьма показательных успехов — как минимум ему уж точно есть что показать окружающим, сняв рубашку. Сам понимаешь, Арнольд "Мистер Вселенная" Шварценеггер не станет сниматься со всякими хлюпиками.

В 2002-м, вскоре после того, как его выкинули из квартиры за неуплату, позволив взять с собой всего лишь одну сумку с вещами, Манганьелло бросил пить. История умалчивает о причинах этого поступка — завистники могут подумать, что пить ему было просто не на что, но нам больше по душе версия, что Джо решил взяться за ум и раскрыть свой богатый потенциал (только не вздумай упоминать при нем это слово, он его терпеть не может).

Затем были четыре года не то поисков себя, не то творческого отпуска — именно тогда Джо успел перепробовать кучу разных мужских профессий, даже побыв одно время спарринг-партнером хоккеиста из НХЛ (да-да, в межсезонье эти ребята учатся драться). Именно в "бетонный" период актерская удача вновь улыбнулась Джо. Вполне возможно, что произошло это благодаря значительно увеличившейся за это время мышечной массе, ведь 50-килограммовые мешки с цементом, которые Джо целыми днями таскал, поднимал и высыпал, — чертовски эффективный снаряд для тренировки всех групп мышц.

Так или иначе, но в 2006 году раздался долгожданный телефонный звонок с приглашением на пробы для телесериала, после чего предложения засветиться в ящике посыпались одно за другим. И наконец в 2009 году Голливуд бросил Манганьелло настоящий вызов, который тот просто не мог не принять. Получив роль оборотня в "Настоящей крови", Джо решил привести свое могучее, но не слишком изящное тело в соответствие со своим экранным образом. "Скульптора" для этой задачи он выбрал подходящего — тренером Манганьелло стал Рон Мэтьюс, вылепивший из Хью Джекмана "Росомаху".

8 недель до первой сцены без рубашки Джо вкалывал так, что работу на стройке вспоминал с нежностью: 6 тренировочных дней в неделю, по две тренировки в каждом — кардио и силовая. Для силовых тренировок был выбран классический бодибилдерский сплит-подход: раздельные упражнения для 6 групп мышц, каждая группа прорабатывается по два раза в неделю, плюс ежедневная работа над мышцами кора. И это дало эффект — 10 килограммов жира ушли в небытие, вместо них добавился килограмм-другой мышц, цель была достигнута. Снял рубашку — оборотень из сплошных мышц, надел рубашку — обычный парень.

С тех пор прошло четыре года, и в данный момент Джо Манганьелло является гордым обладателем одного из самых атлетичных тел в Голливуде. Корреспондент британского MH попробовал потренироваться вместе с Джо. Это было мучительно, но полученные знания того стоили.

три секрета Джо

1 ТЯЖЕСТЬ И ТОЧНОСТЬ

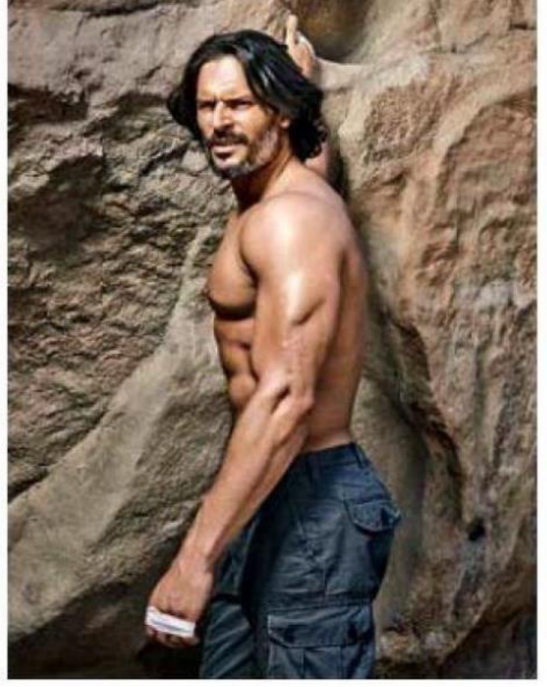
Первый секрет, который удалось добыть нашему журналисту: в тренировке Джо очень много упражнений, требующих абсолютной точности при выполнении. Рывок штанги, приседания со штангой над головой – все это не только тяжело, но и требует постоянной концентрации на отягощении, чтобы оно не свалилось тебе на голову. В удержании веса над головой участвуют мышцы всего тела, а это значит, что твой кор станет каменным.

2 РАЗУМНОЕ ПОСТОЯНСТВО

Все мы знаем, что систему тренировок надо время от времени менять. Именно систему, и именно время от времени – от того, что ты каждый месяц будешь перескакивать с жима лежа на жим гантелей, будет больше вреда, чем пользы. Второй секрет Джо: вместо того чтобы ковыряться в мелочах, Манганьелло пересматривает весь подход к тренировкам, но приблизительно раз в год. Чтобы не топтаться на одном месте. “Во время первого сезона “Настоящей крови” моей целью был рельеф и избавление от лишнего веса. Затем я работал над тем, чтобы мускулатура стала более симметричной. Участвуя в съемках фильма вместе с Арнольдом, я сосредоточился на наборе мышечной массы и прибавил 9 килограммов. А теперь я хочу заставить эту груду мышц работать как следует – тренирую силу, скорость и выносливость”.

3 ТВОЙ ДРУГ ВОЗРАСТ

Третий секрет – вовсе даже и не секрет, а очевидная истина. “Да, я не 18-летний мальчик, а 36-летний мужик. Но ты не услышишь от меня жалоб по этому поводу, потому что я 36-летний просто на голову круче меня 18-летнего”. Хочешь победить время? Тренируйся.



НА ЗАМЕТКУ

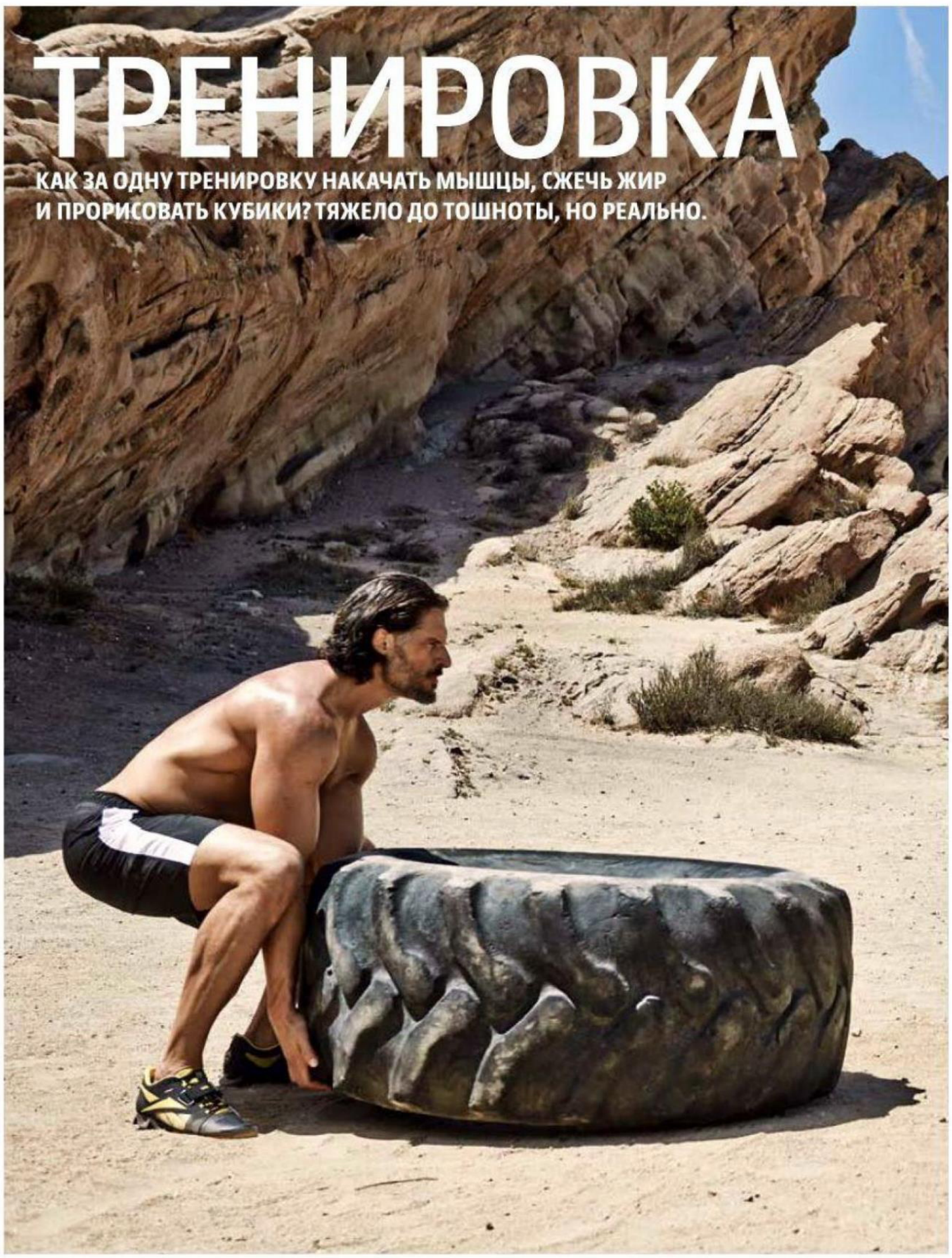
- Если чувствуешь, что тебе лучше завязать с алкоголем, — завязывай насухо. Полный отказ от алкоголя гораздо эффективнее, чем переход к умеренному употреблению. У тех, кто полностью отказался от алкоголя, шансы вновь начать злоупотреблять гораздо ниже, чем у тех, кто позволяет себе пропустить рюмочку по праздникам.
- Чтобы увеличить мышцы, надо увеличить — все равно что: количество повторов или подходов, вес отягощений, частоту тренировок.
- Самым сексуальным с женской точки зрения соотношением мужской талии к ширине плеч оказалось 0,6. Хочешь, чтобы плечи стали шире? Больше подтягиваний, жимов и тяг в наклоне.
- Синтез белка в организме — процесс, отвечающий за построение мышечных волокон, — достигает пика при потреблении 30 граммов белка за один прием пищи. Но у высокобелковой диеты есть и другие плюсы: белок стимулирует выделение жиросжигающего гормона глюкагона, избавляя тебя от калорий, которые могли бы стать основой для жировых отложений.
- Хочешь повысить эффективность тренировок? Смени диету.

A СУПЕРСЕТ

ЕСЛИ К КАЖДОМУ ПЕРЕВОРОТУ ПОКРЫШКИ ДОБАВИТЬ ПРЫЖОК, ЭТО КЛАССИЧЕСКОЕ СИЛОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ ПРЕВРАТИТСЯ В НАСТОЯЩИЙ ЖИРОСЖИГАТЕЛЬ. ОТ ПЕРЕВОРОТОВ ПЕРЕХОДИ К “СКАЛОЛАЗАМ”. СДЕЛАЙ ТРИ КРУГА БЕЗ ОТДЫХА.

ТРЕНИРОВКА

КАК ЗА ОДНУ ТРЕНИРОВКУ НАКАЧАТЬ МЫШЦЫ, СЖЕЧЬ ЖИР И ПРОРИСОВАТЬ КУБИКИ? ТЯЖЕЛО ДО ТОШНОТЫ, НО РЕАЛЬНО.



1. ПЕРЕВОРОТ ПОКРЫШКИ С ЗАПРЫГИВАНИЕМ В СЕРЕДИНУ

Выполни 10 повторов максимально быстро

Возьми в долг у соседа-тракториста покрышку, положи ее на землю и присядь рядом, не прогибаясь в пояснице и надежно взявшись за покрышку снизу. Вдохни поглубже и подними эту чертову гору резины — сначала за счет усилия выпрямляемых ног, затем помоги себе руками и переверни ее. Как только покрышка шлепнется на землю, сразу же запрыгивай в нее обеими ногами и выпрыгивай с противоположной стороны. Выпрыгнул? Это один повтор. Разворачивайся и повторяй упражнение. Сделал 10 повторов? Переходи к следующему упражнению.

Если у тебя нет соседа-тракториста, то же самое упражнение можно выполнять с тяжелым боксерским мешком (через него надо просто перепрыгивать). А можешь заменить его комбинацией становой тяги и прыжка вверх из приседа.

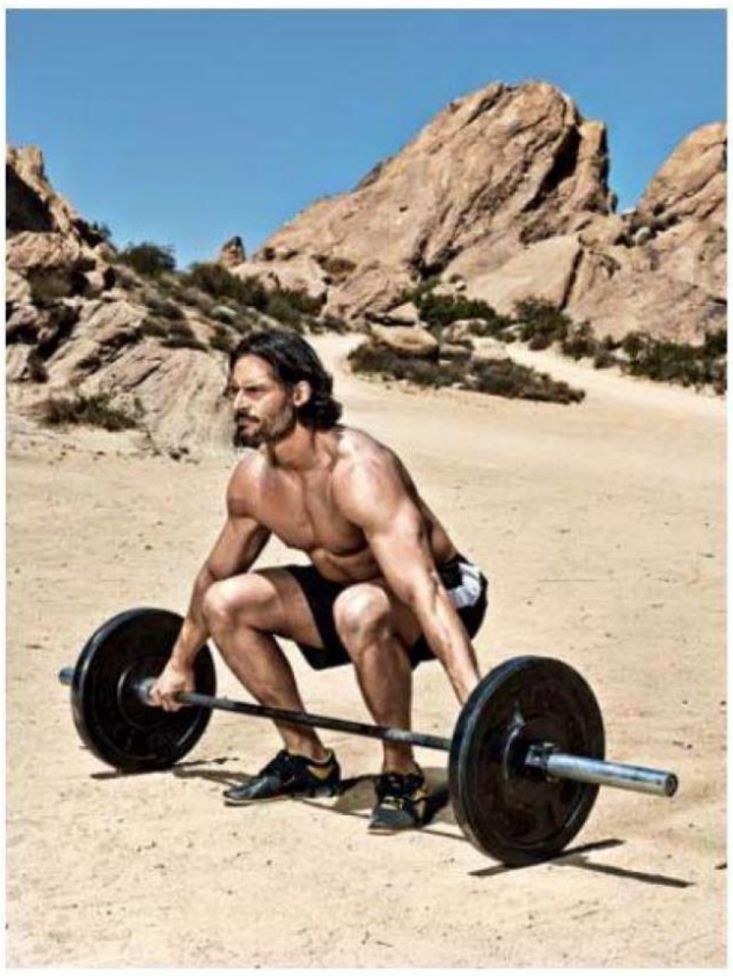
2. СКАЛОЛАЗ

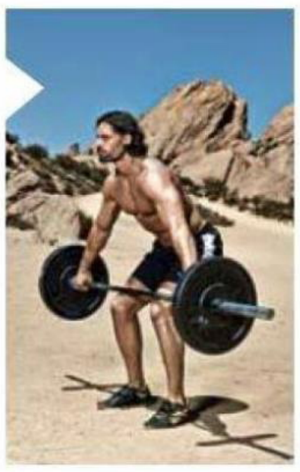
По 10 на каждую ногу, быстро и равномерно

Прими упор лежа, затем выброс вперед левую ногу так, чтобы колено коснулось локтя, затем повтори то же самое правой. Чередуй ноги как можно быстрее. После третьего круга сделай перерыв — тебе понадобятся силы, ведь впереди еще два упражнения. Ну и дыши глубже.

5 СУПЕРСЕТ

НУ ЧТО, РАЗМЯЛСЯ? ПЕРЕХОДИМ К ОЛИМПИЙСКОЙ ПРОГРАММЕ. ДЛЯ РОСТА СИЛЫ И МЫШЦ ВЫПОЛНИ 5 СУПЕРСЕТОВ С МИНУТНЫМИ ПЕРЕРЫВАМИ, УВЕЛИЧИВАЯ ВЕС С КАЖДЫМ СЛЕДУЮЩИМ СУПЕРСЕТОМ. НАЧИНАЙ С МАЛЫМ ВЕСОМ, ЧТОБЫ ОТШЛИФОВАТЬ ТЕХНИКУ.

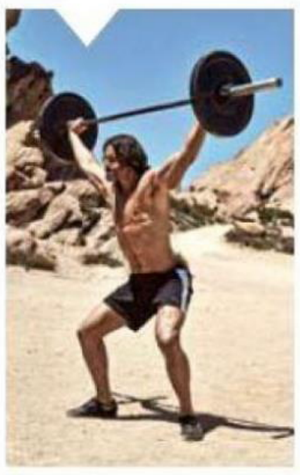


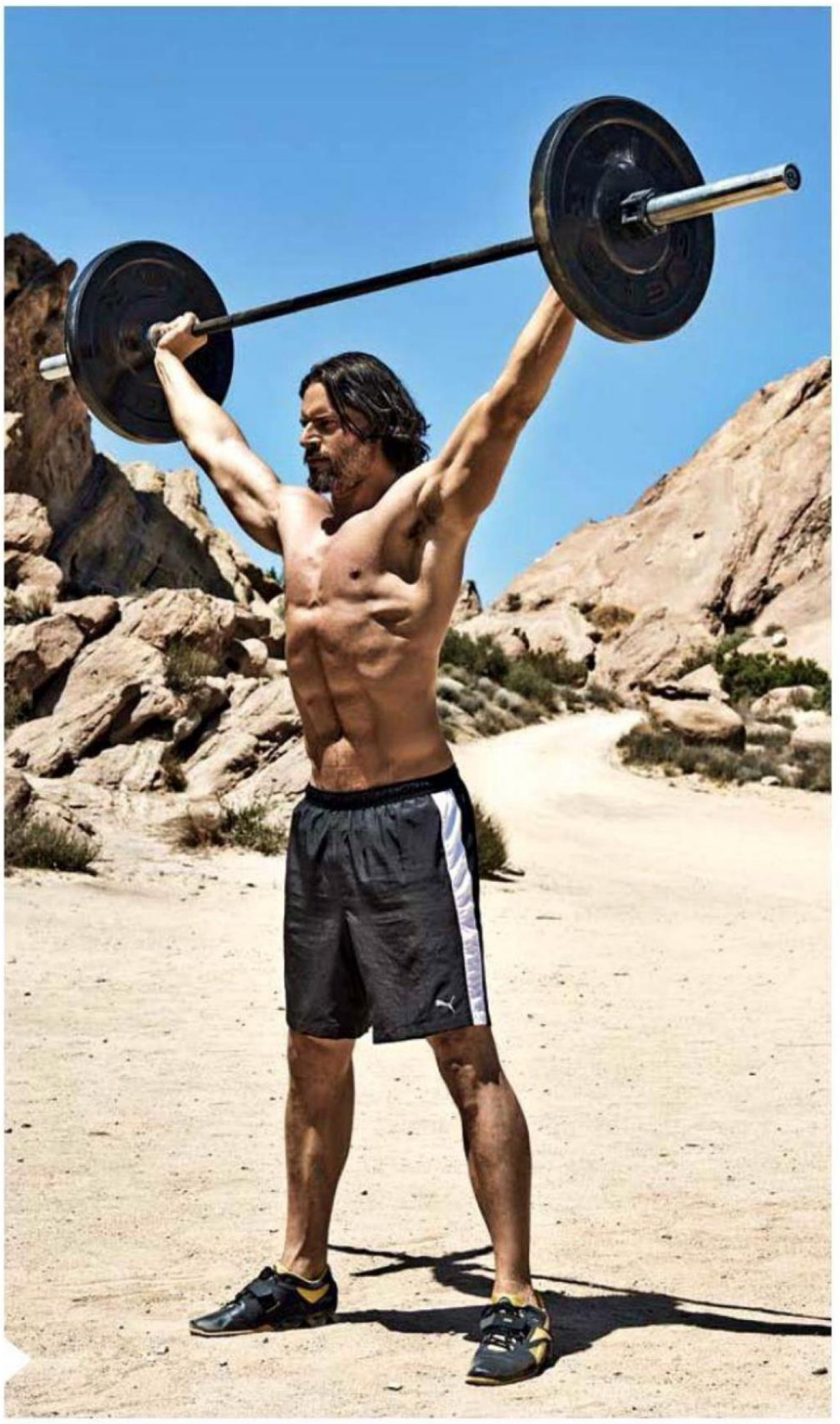


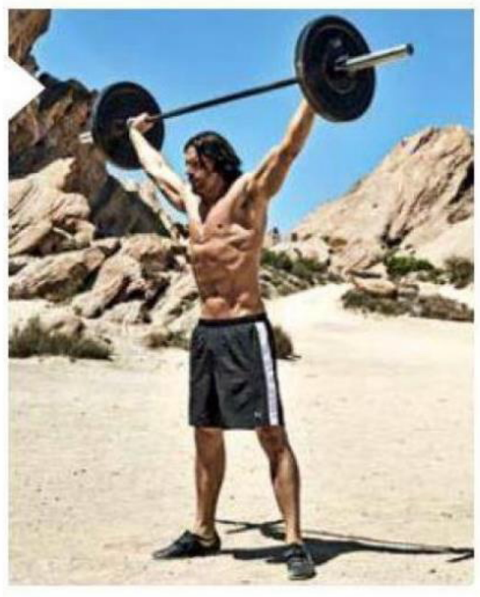
1. РЫВОК ШТАНГИ

5 повторов, и следи за техникой

Присядь и возьмись за штангу широким хватом. MH рекомендует бинтовать большие пальцы, если они нужны тебе целыми. Спина ровная, кор напряжен. Резко подайся назад и вверх, так чтобы штанга начала движение в сторону твоей челюсти (постарайся не допустить их встречи). В верхней точке движения подсядь под штангу, сгибая ноги в коленях, так чтобы твои локти оказались под грифом, и зафиксируй ее над головой (руки в локтях не сгибать!). Выпрями ноги, удерживая штангу, – упражнение выполнено. Роняй снаряд на землю и приступай к следующему повтору. И не спеши ронять штангу после пятого повтора – это суперсет, детка.







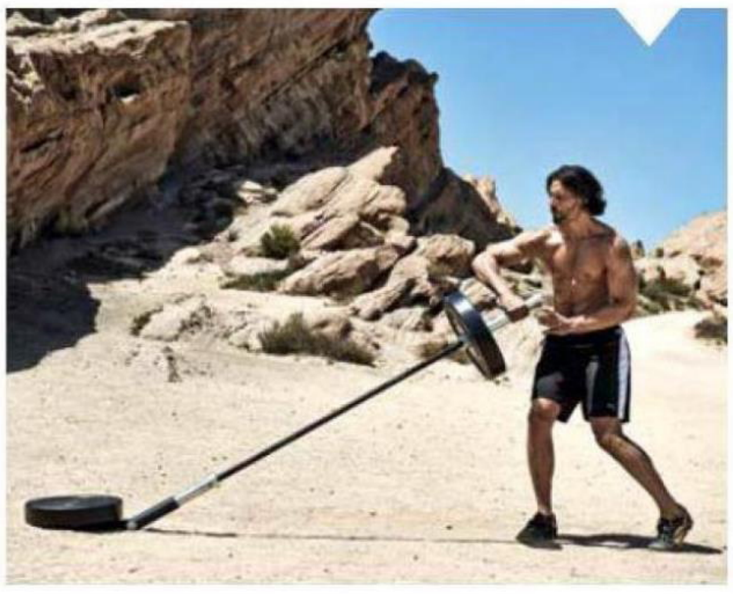
2. ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ НАД ГОЛОВОЙ

5 повторов: медленно вниз, быстро вверх

Лопатки держи сведенными, а руки – прямыми. Отводя таз назад, приседай, пока бедра не окажутся параллельными земле. Вернись в исходное положение и повтори. Чтобы избежать колебаний штанги (и ее падения тебе на голову), руки держи полностью прямыми, а пресс напряженным. Выполни 5 повторов, затем возвращайся к рывку.

В СУПЕРСЕТ

ЭТА КОМБИНАЦИЯ УПРАЖНЕНИЙ ПРОКАЧАЕТ ТВОИ СПИНУ, ГРУДЬ И РУКИ ДЛЯ СЕРЬЕЗНОГО ПРИРОСТА СИЛЫ, А ТАКЖЕ ПРОРИСУЕТ КУБИКИ. ВЫПОЛНИ 4 КРУГА БЕЗ ПЕРЕРЫВОВ.



1. ТЯГА И ЖИМ ГРИФА С ВЕСОМ НА ОДНОМ КОНЦЕ

По 10 быстрых повторов на каждую сторону

Упри штангу дальним концом в угол, а ближний нагрузи блинами. Присядь, согнувшись в пояснице, и возьмись за нагруженный конец штанги правой рукой. Выпрямляя ноги, поднимай конец штанги до уровня живота, здесь перехвати его левой рукой и выжми вперед и вверх, как будто нанося удар кулаком. Сделай 10 повторов, затем еще 10 для другой руки — и добро пожаловать на скамью!

2. ПОДЪЕМЫ НОГ ЛЕЖА НА ЛАВКЕ

15 повторов, как можно медленнее

Ляг на лавку и возьмись за нее обеими руками на уровне головы, чуть выше ушей. Ноги должны свисать с лавки почти полностью, край лавки должен проходить чуть ниже ягодиц. Напряги все тело.

С помощью кора и пресса подними ноги и как можно медленнее опусти в исходное положение, чтобы как следует проработать нижний пресс. Сделай 15 повторов, затем возвращайся к предыдущему упражнению. Что? Да, то, что мышцы пресса у тебя сейчас горят, — это нормально.

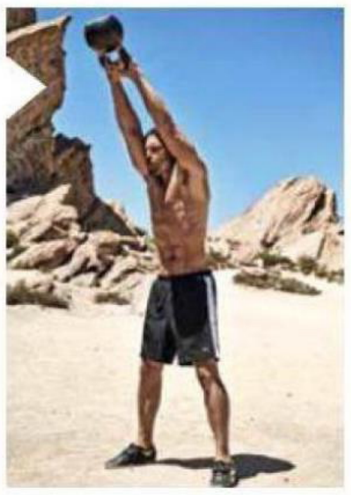
КРУГОВАЯ СХЕМА

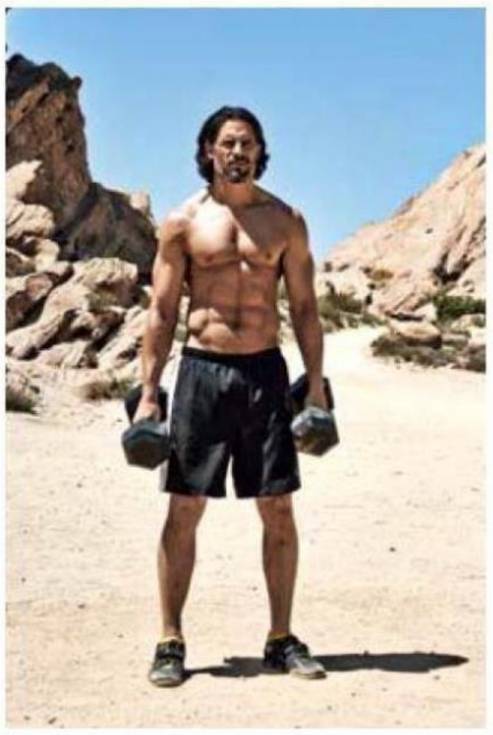
ЗАКОНЧИ ЭТУ ПЫТКУ ТРЕМЯ РАУНДАМИ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ. ВСЕ УПРАЖНЕНИЯ ВЫПОЛНЯЙ МАКСИМАЛЬНО БЫСТРО, ТВОЯ ЦЕЛЬ — УЛУЧШИТЬ ВРЕМЯ НА СЛЕДУЮЩЕЙ ТРЕНИРОВКЕ.

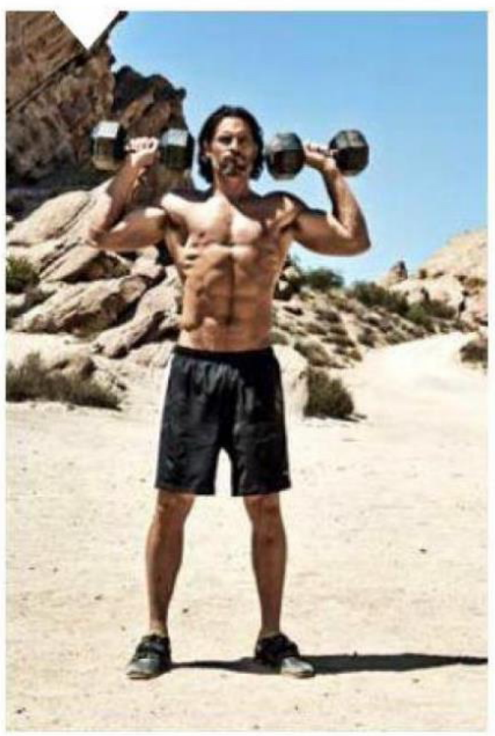
1. МАХ ГИРИ НАД ГОЛОВОЙ

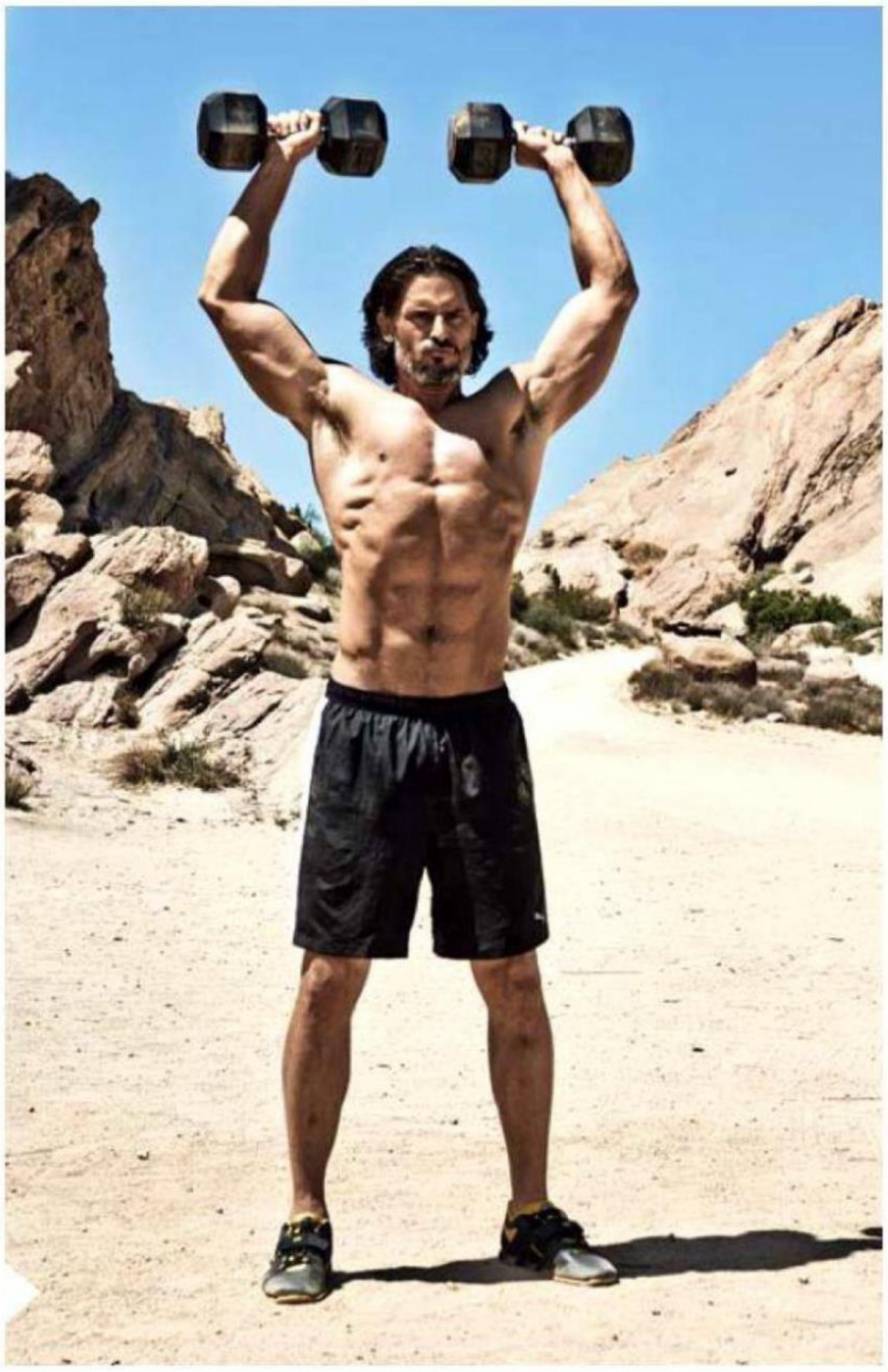
10 повторов с максимальной скоростью

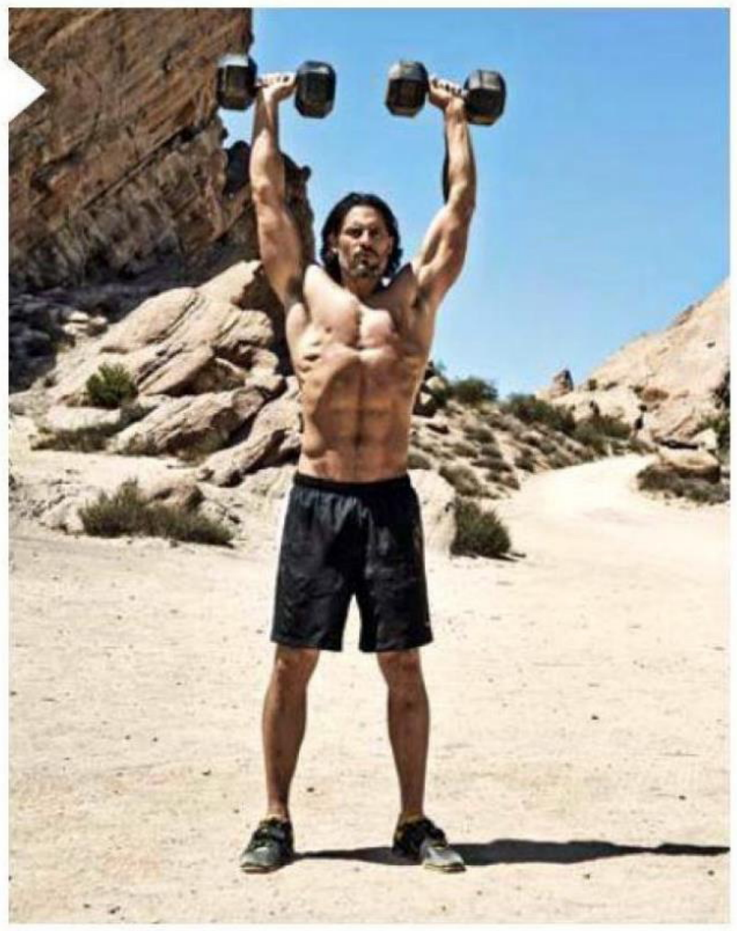
Удерживай гирю обеими руками (прямыми) между ног. Отведи таз назад и вытолкни вперед, чтобы придать гире ускорение. Позволь гире взлететь выше, чем обычно, затем позволь инерции вернуть ее в исходное положение и повтори упражнение. После 10 повтора переходи к гантелям.











2. ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ НАД ГОЛОВОЙ

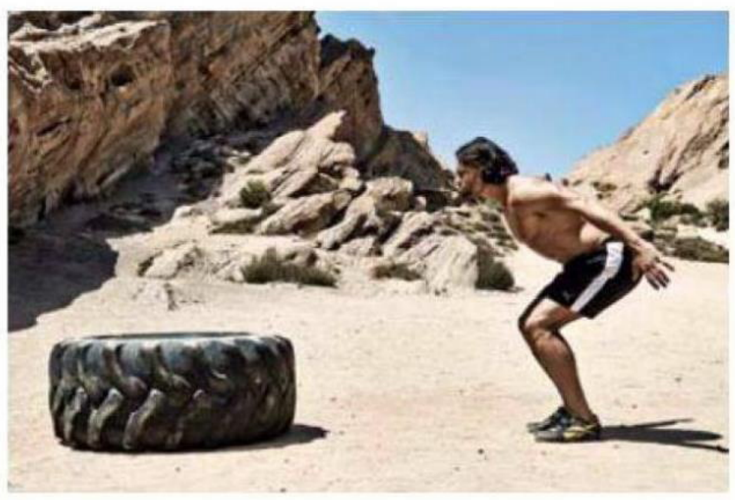
10 повторов, с максимальной скоростью

Это упражнение приблизит тебя к V-торсу. Возьми пару 15–20-килограммовых гантелей и, удерживая их хватом ладонями вперед, подними чуть выше плеч. Чуть согни колени, затем выпрями их и с силой резко выжми гантели над головой. Медленно верни гантели в исходное положение и повтори. Если ты чувствуешь, что тебя сейчас вырвет — ты все делаешь правильно.

3. ПРЫЖКИ НА ПОКРЫШКУ

10 повторов. В любом темпе — просто сделай это, если сможешь

Стань перед покрышкой (или ящиком), присядь и запрыгни на нее, оттолкнувшись обеими ногами. Прыгни обратно и повтори. Для сокращения времени выполнения приземляйся сразу в исходное положение для следующего прыжка. Ну что, осилил все 10? Не беда, впереди еще два круга. ■



ПОЙДЕМ ГУЛЯТЬ?

ВОПРОС **Подскажите пару интересных упражнений, которые можно выполнять на улице. Этим летом стал дополнять свои занятия в зале уличными тренировками. Но, кроме обычных отжиманий и турника, ничего в голову не приходит.** *Колян*

ОТВЕТ **Тренироваться вне зала — неплохая мысль. Она же пришла в голову Эрвану Ле Корру, основателю так называемого натурального фитнеса. Ле Корр считает, что вместо искусственных упражнений на тренажерах нашим телам куда лучше подходят естественные движения, которые мы делали, когда были примитивными первочеловеками. Попробуй проделать вот такой комплекс, чтобы ощутить силу и ловкость предков.**

1 БАЛАНС

Встань на бордюр и пройди, не падая, 20 м. Старайся держать равновесие, как можно меньше помогая себе руками и сохраняя тело прямым. Сделай 5 таких подходов.

ЧТО ДАЕТ **Тренирует мышцы голеней, кор и баланс.**

2 НА СВОИХ ЧЕТЫРЕХ

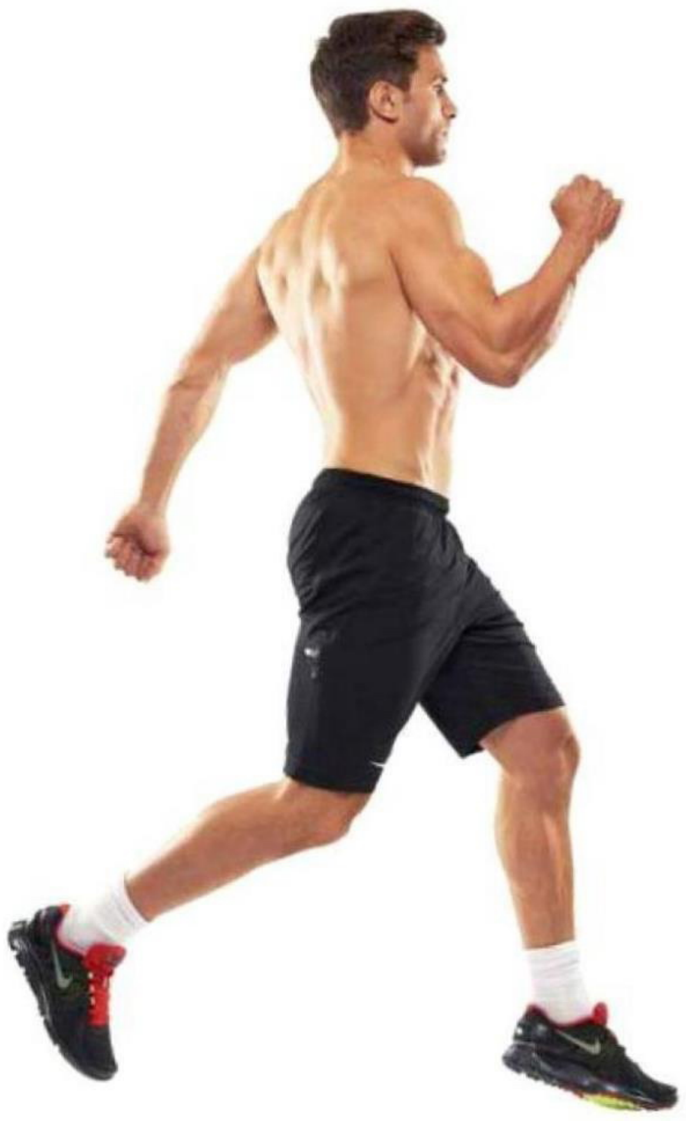
Положи на спину книгу или камень и, не роняя, пройди на четвереньках 20 м. Не касайся при этом коленями пола! Чтобы не потерять отягощение, тебе придется держать спину плоской, сильно напрягая кор. Хочешь увеличить нагрузку — нарисуй на земле прямую линию и ставь ладони и ступни только на нее. Сделай 5 подходов, постепенно наращивая скорость.

ЧТО ДАЕТ **Нагружает весь кор без остатка.**

3 СПРИНТ

Как можно быстрее беги в гору 40 м. Затем спокойным шагом вернись в исходную точку. Повтори 5 раз. Начни с пологого уклона. Со временем найди себе горку покруче и увеличь дистанцию спринта.

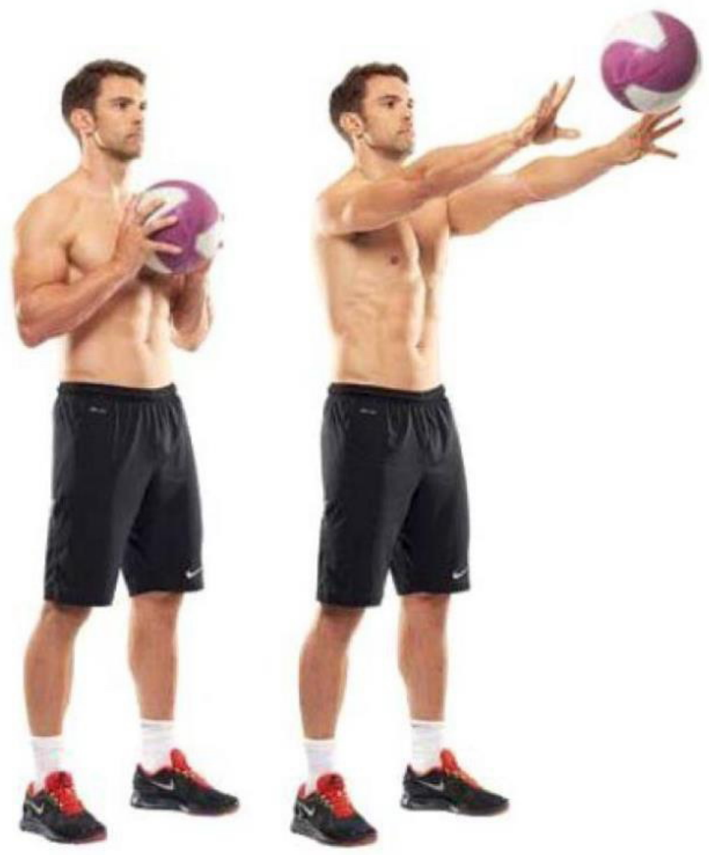
ЧТО ДАЕТ Укрепляет ноги, кор и сердечно-сосудистую систему.



4 БРОСОК

Возьми в руки камень или медбол. Подними его к груди и, вытолкнув вперед, кинь как можно дальше. Подойди к снаряду, подбери его, разверни и кинь обратно — в исходную точку. Делай так до полного мышечного отказа. Для увеличения интенсивности можешь кидать мяч (не камень!) в партнера, который будет ловить его и кидать обратно. В паре также работайте до мышечного отказа. Сделайте 5 подходов.

ЧТО ДАЕТ Тренирует взрывную силу мышц корпуса и живота.



5 КАНАТ

Найди прочный шест, как на картинке, или привяжи канат к любой надежной опоре. Повисни на шесте и держись в этом положении столько, сколько сможешь. Помогать себе коленями разрешено. Постарайся провисеть так ровно 1 мин. Отдохни и повтори. Всего сделай 7 подходов.

ЧТО ДАЕТ Укрепляет хват, развивает мышцы спины и бедер.

6 ТАКЕЛАЖНИК

Посади на спину приятеля или предложи покатать понравившуюся тебе девушку. Человек должен сидеть у тебя на закорках, как это изображено на фотографии. Пронеси кого бы то ни было 40 м. Отдохни и повтори все сначала. Сделай 5 подходов, стараясь в каждом увеличивать скорость передвижения.

ЧТО ДАЕТ Развивает выносливость ног, спины и кора.

ФОТО: ADRIAN WEINBRECHT, ИЛЛЮСТРАЦИИ: PETER CROWTHER

КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ СТОИТ ИСКЛЮЧИТЬ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ ПОДРОСТКУ 15 ЛЕТ?

Venger

Среди тренеров распространено мнение, что подросткам твоего возраста следует полностью исключать упражнения, дающие вертикальную нагрузку на позвоночник: приседания со штангой, становую тягу, жимы стоя и тому подобные. Так вот, лично я не разделяю этого мнения! Делать можно все, ведь вредят не упражнения — вредят неадекватные нагрузки. Нет ничего опасного в том, чтобы научить молодого человека технически грамотно выполнять сложные упражнения со штангой на совсем небольших весах (с бодибаром или маленьким грифом). Ведь такая практика хоть и не разовьет силу, зато повысит координацию и гибкость юного атлета. Когда придет время серьезных нагрузок (тут все индивидуально, но в среднем — после 18), ты уже будешь способен выполнять эти движения безукоризненно, что снизит вероятность возникновения проблем со здоровьем почти до нуля.

МНЕ 30 ЛЕТ, ПРИ РОСТЕ 180 СМ ВЕШУ 86 КГ. НУЖНО СБРОСИТЬ ВЕС И УБРАТЬ ЖИР, А ТАКЖЕ УКРЕПИТЬ МЫШЦЫ РУК И ГРУДИ. МНЕ ПОДАРИЛИ ВЕЛОТРЕНАЖЕР — ВДОБАВОК К УЖЕ ДАВНО КУПЛЕННОМУ ГРЕБНОМУ ТРЕНАЖЕРУ. ПОСОВЕТУЙТЕ ПРОГРАММУ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ДОМА ДЛЯ ВЫШЕУКАЗАННЫХ ЦЕЛЕЙ.

Вячеслав

Самый простой и очевидный способ — объединить простейшие упражнения с собственным весом и кардионагрузки на имеющихся тренажерах. Вот пример такой тренировки. Выбери один из твоих тренажеров (например гребной) и 3–5 упражнений с собственным весом (например приседания, подтягивания, отжимания, выпады назад и скручивания). После разминки выполни все упражнения с собственным весом подряд с минимумом отдыха, делая в каждом движении 10–15 повторов. Сразу после этого без паузы садись на гребной тренажер и выжимай из себя максимальную скорость в течение 1 мин. Это был один подход. Полностью отдышавшись, сделай еще 2–3 таких подхода. Проводи 3–4 тренировки в неделю.

МНЕ 24. ВСЮ ЖИЗНЬ АКТИВНО ЗАНИМАЮСЬ СПОРТОМ. НЕДАВНО ЗАРАБОТАЛ СЕБЕ ПАХОВУЮ ГРЫЖУ, НО НЕ ХОЧУ ПРЕРЫВАТЬ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС, ТЕРЯТЬ СВОЙ ВЕС, Т.К. МНЕ ОЧЕНЬ ТРУДНО НАБИРАТЬ. МОЖЕТ БЫТЬ, СУЩЕСТВУЮТ КАКИЕ-ТО УПРАЖНЕНИЯ, НАПРИМЕР ЛЕЖА, КОТОРЫЕ МНЕ МОЖНО СЕЙЧАС ДЕЛАТЬ? И КАК ВОЗОБНОВЛЯТЬ ТРЕНИНГ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ?

Тимофей Якомульский

В твоем случае, если врач не запрещает, продолжать занятия можно на вполне нормальном уровне и без изменений в тренировках при условии ношения на занятиях специального бандажа. На моей практике люди с таким диагнозом становились победителями на международных соревнованиях по пауэрлифтингу. Но повторюсь, только если грыжа не угрожает осложнениями и не требует проведения срочной хирургической операции. Когда врач назначит срок для операции, делай следующим образом. Во время подготовки к хирургическому вмешательству исключи упражнения, сопровождающиеся натуживанием и подъемом снарядов в положении наклона вперед. В то же время постарайся набрать максимально возможную форму перед наступлением неизбежного перерыва в занятиях после операции. В период восстановления, как только врач даст отмашку на возобновление занятий, начинай с аккуратного восстановления мышц живота. Медленно двигайся от самых простых упражнений к более сложным. Сроки восстановления формы будут зависеть от успешности операции, способности организма к реабилитации после подобных стрессов и твоих личных волевых качеств. Полагаю, что за полгода вернуться к былым нагрузкам более чем реально.

ВЫПОЛНЯЮ ТЕКУЩУЮ ГОДОВУЮ ПРОГРАММУ МН. В ПЕРВОЙ ТРЕНИРОВКЕ ЕСТЬ КОМПЛЕКС, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ПОДТЯГИВАНИЯ ОБРАТНЫМ ХВАТОМ. НА ПЯТОЙ НЕДЕЛЕ ПОСЛЕ УВЕЛИЧЕНИЯ КОЛИЧЕСТВА ПОВТОРОВ ДО 10 СТАЛИ ДИКО БОЛЕТЬ ПРАВЫЙ ЛОКОТЬ И ПРЕДПЛЕЧЬЕ. МОЙ ВЕС 91 КГ, РОСТ 185. МОЖЕТ, ЕСТЬ КАКИЕ-ТО УКРЕПЛЯЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЭТОЙ ТРАВМЫ? БОЛЬ ПРОЯВЛЯЕТСЯ ТОЛЬКО ПРИ ПОДТЯГИВАНИЯХ. ЖИМЫ, ОТЖИМАНИЯ И ПРОЧЕЕ ДИСКОМФОРТА НЕ ВЫЗЫВАЮТ.

Алексей

Считается, что при подтягиваниях травмы вокруг локтевого сустава большей частью происходят из-за недостаточно частой смены хвата. Это типичная травма усталостного характера: ты делаешь что-то давно и помногу, в результате чего формируется неправильный биомеханический стереотип, который приводит к возникновению хронических перенапряжений в одном и том же месте. Постепенно эти перенапряжения, если не принимать их во внимание, могут перерасти в полноценную травму. Так что никаких укрепляющих упражнений не нужно. Для начала попробуй на 2 недели заменить все подтягивания вертикальной тягой блока. А затем, после того как локоть немного отдохнет, начни, не обращая внимания на рекомендации программы, менять хват в подтягиваниях каждую неделю. Эта простая стратегия поможет тебе избежать подобных проблем в будущем.

ЗАДАТЬ ВОПРОС ТЫ МОЖЕШЬ ПО АДРЕСУ MENS@SANOMA MEDIA.COM.UA

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

GUIDE to S...

КРАТКОСРОЧНЫЕ РЕШЕНИЯ

СЕНТЯБРЬ — САМОЕ ВРЕМЯ ПЕРЕСМОТРЕТЬ НЕ ТОЛЬКО ПЛАНЫ НА БУДУЩЕЕ, НО И НА ГАРДЕРОБ. ЕСЛИ ПОСЛЕ ОТПУСКА НА ЭТО СОВСЕМ НЕ ОСТАЛОСЬ СИЛ, НАЧНИ С МАЛОГО — ПОДБЕРИ ОДЕЖДУ НА БЛИЖАЙШИЙ МЕСЯЦ.

Pepe Jeans LONDON

LEVI'S

ФОТО: СВЯТОСЛАВ ЛИПИНСКИЙ. СТИЛЬ: ЕВГЕНИЯ КОЖЕБАТКИНА

G-Star RAW
TOMMY HILFIGER

НА ВСЕ ВРЕМЕНА

РУБАШКА — ОТЛИЧНЫЙ ВЫХОД, ПОКА ТЫ НЕ ОПРЕДЕЛИЛСЯ, ЧТО НОСЯТ В ЭТОМ СЕЗОНЕ. ВО-ПЕРВЫХ, ЕЕ МОЖНО НАДЕВАТЬ С ЧЕМ УГОДНО: С БРЮКАМИ ИЛИ ДЖИНСАМИ, ПОД ПИДЖАК ИЛИ ДЖЕМПЕР, С ТУФЛЯМИ ИЛИ КЕДАМИ. ВО-ВТОРЫХ, ОНА НИКОГДА НЕ ВЫХОДИТ ИЗ МОДЫ. ГЛАВНОЕ — НЕ ЗАБЫВАТЬ О НЮАНСАХ.

ПРАВИЛЬНЫЕ СОЧЕТАНИЯ

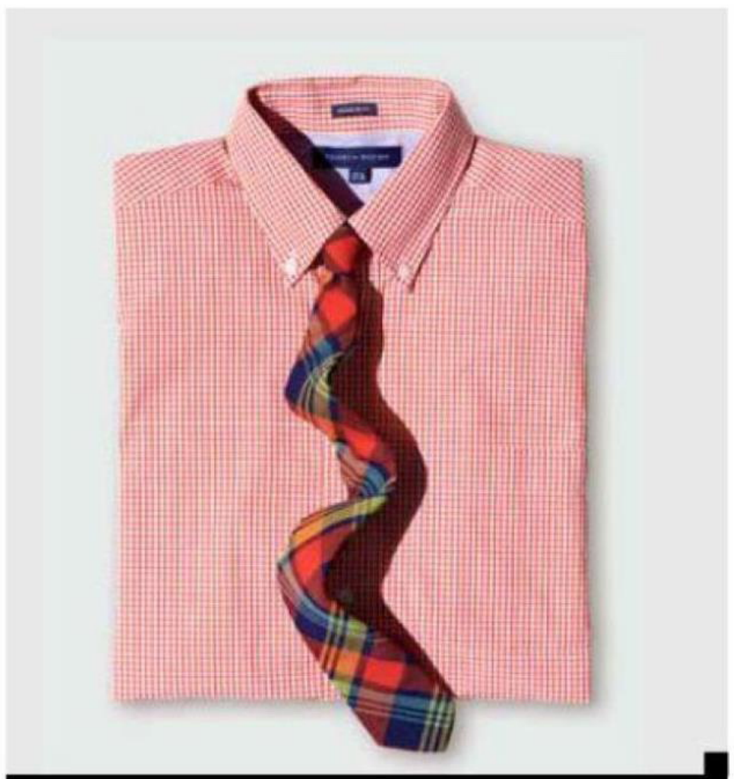
Самый простой выход — это подобрать однотипный принт. Но если предпочтешь, к примеру, клетку, выбери для галстука и рубашки квадраты разного размера. С рубашкой в мелкую клетку носи галстук в крупную, и наоборот. Ведь принт одинаковой величины просто сольется, а ты будешь выглядеть уныло.

ПОДХОДЯЩИЕ ЦВЕТА

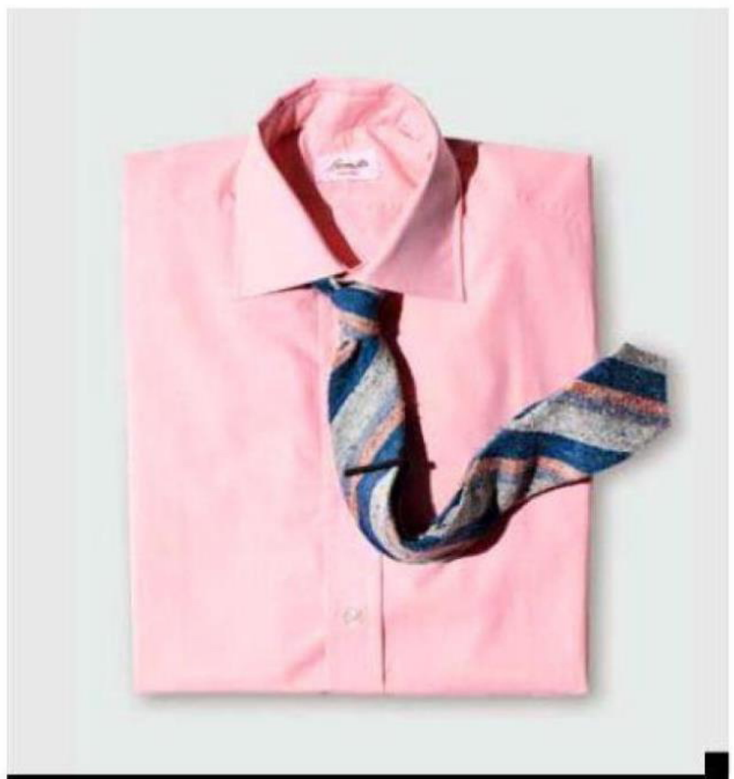
Определяясь с цветом, можешь отдать предпочтение классике, но лучше придумать что-нибудь новое. Если на работе строгий дресс-код, подбирай галстук в тон. А чтобы удивить — используй цветовые пары. Для желтого дополнительный цвет голубой, для красного — оливковый, с фиолетовым носи лососевый.

МОДНАЯ ТЕКСТУРА

Такие ткани, как шерсть, кашемир и отшлифованный лен, занимают все более уверенные позиции в мужском гардеробе. Их наличие в твоем шкафу поможет зарекомендовать себя как неординарную личность. Это, конечно, не самый подходящий вариант для мероприятий в стиле black tie, но он вполне сойдет для коктейльной вечеринки.



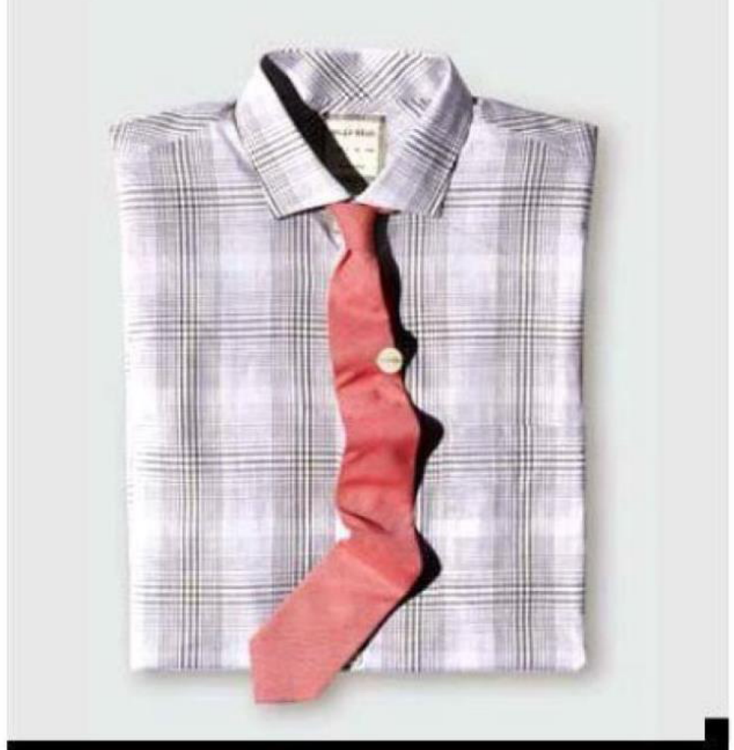
ПОМНИ: НАПРАВЛЕНИЕ ЛИНИЙ ВОВСЕ НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОЛЖНО БЫТЬ ОДИНАКОВЫМ



КЛАССИКА ТРЕБУЕТ НЕ ТОЛЬКО СДЕРЖАННЫХ ЦВЕТОВЫХ СОЧЕТАНИЙ, НО И НЕ СЛИШКОМ БРОСКИХ ОТТЕНКОВ В ЦЕЛОМ

ГЛАДКАЯ РУБАШКА И ОБЪЕМНЫЙ ГАЛСТУК — ПРЕКРАСНЫЙ ВАРИАНТ ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ ВЫДЕЛИТЬСЯ

ЕСЛИ ТЫ ВЫБРАЛ РУБАШКУ В КРУПНУЮ КЛЕТКУ, ГАЛСТУК ПЕСТРЫМ БЫТЬ НЕ МОЖЕТ



ЯРКИЙ И БРОСКИЙ ГАЛСТУК ПОДОЙДЕТ К ПАСТЕЛЬНОЙ РУБАШКЕ

ДЖИНСОВАЯ РУБАШКА В СОЧЕТАНИИ С ТАКИМ ЖЕ ГАЛСТУКОМ. ПОЧЕМУ БЫ И НЕТ? ГЛАВНОЕ, ЧТОБЫ ОНИ НЕ СОВПАДАЛИ ПО ЦВЕТУ

Харрингтон ввели в моду британцы еще в 60-х, но эта модель куртки по-прежнему говорит о хорошем вкусе. Яркий цвет в моде, выбирай оттенки от алого до ядовито-розового или даже фиолетового.

Если твой образ не слишком формален, заверши его вязаным полосатым галстуком. Он отлично смотрится с трикотажными брюками и мягкой текстильной обувью.

Несмотря на то что холода близко, рискни обновить гардероб вещами яркого цвета и трикотажем. Подбирай осенние покупки, руководствуясь принципом эклектики. Это обеспечит тебе нескучные будни, хороший стиль и репутацию смельчака.

Небрежный образ легко облагородить хорошей сумкой. Покупай только кожаные модели разных форм и оттенков. Чем строже ты хочешь выглядеть, тем ближе к черному должен быть цвет сумки.

НОВАЯ СМЕНА

РЕШИВШИСЬ ЭТОЙ ОСЕНЬЮ НА РАДИКАЛЬНЫЕ ПЕРЕМЕНЫ, ОСТАНЕШЬСЯ ТОЛЬКО В ВЫИГРЫШЕ. ПРОБУЙ СОЧЕТАТЬ НЕСОЧЕТАЕМОЕ, НО ДЕЛАЙ ЭТО С УМОМ.

РУЧНАЯ КЛАДЬ

ПОРА СМЕНИТЬ ХЛОПКОВЫЕ КОТОМКИ И ПЛЯЖНЫЕ ТЕКСТИЛЬНЫЕ ТОРБЫ НА ЧТО-НИБУДЬ ПОПРИЛИЧНЕЕ.

КОЖАНАЯ СУМКА

Подбери модель в соответствии со своими потребностями. Большая сумка с мягким контуром подойдет для носки каждый день, а строгий портфель станет идеальным вариантом для деловых встреч. Кстати, коричневый цвет — прекрасная альтернатива черному.

Мягкая накладка на ремне необходима, если носить тяжести.

DKNY

Магнитная застежка под пряжкой делает использование более удобным.

Lagerfeld

СОХРАНИТЬ КОЖУ

- Если попал под дождь, натолкай внутрь обуви бумагу. Плотно набитая в туфли, она вберет в себя влагу и сохранит их форму.
- Перед тем как чистить кожаную вещь, не забудь протереть ее от пыли, чтобы при чистке не поцарапать.
- Кожаные вещи нельзя хранить в полиэтиленовых мешках, купи набор текстильных пакетов.
- У изделий из кожи тонкий защитный слой, не увлекайся чисткой, иначе они потеряют вид прежде времени.
- Перед первым использованием обработай кожаную вещь специальной пропиткой. Это обеспечит защиту от влаги и грязи. А если посадишь пятно, его будет легче отчистить.
- Бензин, ацетон и другие растворители обезжиривают кожу, оставь их для чистки инструмента в гараже.
- Следы от шариковой ручки устраняются с помощью липкой ленты. Наклей ее на пятно, прижми поплотней и потяни. Остатки можно зачистить грубым ластиком для карандаша.

ОБУВЬ ПОД СУМКУ

Большая мягкая сумка стерпит все — от кожаных кед до замшевых чукка-ботов. С портфелем придется быть осторожным. Выбери новую пару классических туфель, а еще лучше — броги или оксфорды сдержанных оттенков.

Чтобы задники новых туфель не натирали пятки, потри их свечкой, влажным мылом или смочи спиртом.

DIESEL

В осенних брогах перфорация не должна быть сквозной, иначе можно промочить ноги.

Baldinini

ФОТО: СВЯТОСЛАВ ЛИПИНСКИЙ, ЕВГЕНИЯ КОЖЕБАТКИНА, СТИЛЬ: ЕВГЕНИЯ КОЖЕБАТКИНА

СПОРТИВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ

ЕСЛИ В ТВОЕЙ ВАННОЙ КОМНАТЕ НЕ НАШЛОСЬ НИКАКОЙ КОСМЕТИКИ, КРОМЕ МЫЛА, — ЭТО ВЕРНЫЙ ЗНАК ТОГО, ЧТО ПОРА РАЗОБРАТЬСЯ С НОВИНКАМИ. ИНДУСТРИЯ РАБОТАЕТ НА ТЕБЯ УЖЕ НЕ ОДИН ДЕСЯТОК ЛЕТ, НЕ СТОИТ ИГНОРИРОВАТЬ ЕЕ ДОСТИЖЕНИЯ, ОСОБЕННО ПОСЛЕ АКТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ.

PUMA SYNC MAN

История компании PUMA началась еще в 1948 году, а парфюмерная линия стала завершающим штрихом фирменного стиля. Энергичные и современные ароматы созданы для людей, которые умеют получать удовольствие от жизни. Puma Sync Man — это яркий представитель ориентальных древесных ароматов, отличающийся чистым и бодрящим звучанием. Освежающие ноты бергамота, свежего лайма и зелени — как раз то что нужно после бодрящего душа.

SOIN APAISANT ANTI-REGRAISSANT

В 1950 году французский доктор Арно создает собственный бренд. И совместно с химиками разрабатывает профессиональные средства по уходу за проблемной молодой кожей, предназначенные для институтов красоты Парижа. Средство Soin Apaisant Anti-Regraissant программы Sebo, для парней до 25 лет, увлажняет и успокаивает, а также регулирует секрецию себума, что гарантирует здоровую кожу без жирного блеска в течение всего дня.

SACHAJUAN SCALP SHAMPOO

В 1997 году в Швеции парикмахеры Хуан Росенлинд и Саша Митик создали эксклюзивный бренд косметики по уходу за волосами SACHAJUAN. Шампунь Scalp Shampoo предназначен специально для чувствительной кожи головы. Кроме веществ, способных бороться с проявлениями перхоти, в состав входят антисептические и противогрибковые компоненты. Ментол и масло розмарина создадут ощущение свежести.

NIVEA MEN

Компания Beiersdorf всегда была флагманом косметологии. NIVEA MEN предлагает инновационную формулу геля с массирующими микрочастицами, который тщательно очищает и увлажняет кожу, даря тем самым длительное ощущение свежести.

YOHJI HOMME

В начале 90-х японский дизайнер Йоджи Ямамото запустил серию из пяти ароматов, включая Yohji Homme в 1999-м. Но выпуск всех композиций был прекращен в 2005 году, несмотря на их популярность. Спустя восемь лет Дом Givaudan подарил вторую жизнь всей линейке, обновив ее вместе с парфюмером Оливье Пеше. Современный Yohji Homme — реинкарнация знаменитого мужского аромата: включает аккорды кардамона, бергамота, шалфея, можжевельника, кофе, рома, герани, кедра, пачули, мускуса и кожи.

TECH GUIDE 2013

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АНТОНА ИВАНОВА

Слово “техника” имеет два значения: с одной стороны, это механизмы и устройства, с другой — мастерство и умения. Что ж, в этот раз в нашем ежегодном “Гиде по технике” ты найдешь множество устройств, готовых помочь тебе развить умения и повысить свое мастерство. Гаджеты для любителей активного отдыха, девайсы для занятий спортом, приборы для здорового образа жизни — все это не даст тебе сидеть на месте. Впрочем, если все же решишь передохнуть — тоже не заскучаешь: материалы о том, как оборудовать свою гостиную, или о том, как по-мужски навести дома цифровой порядок, помогут переместить свое жилище из унылого вчера в светлое завтра. Как-никак XXI век на дворе уже не только по календарю, но и по всем приметам: смартфоны покупают чаще, чем обычные мобильники, планшеты по своим характеристикам догоняют ноутбуки, в бритвах используются космические технологии, а игрушечные машинки умеют в два раза превышать скоростные ограничения в городе.

ПОВЕСИЛ И СНЯЛ

В былые годы главными свидетельствами подвигов мужчины были шрамы и увечья (эту пятку я потерял, когда на белку ходил, а шрам на ягодице — в память о том, как медведя по лесу гонял). Теперь же главное доказательство твоей удали — записи с экшн-камер. Какую лучше прицепить себе на шлем, мы сейчас расскажем.

LIQUID IMAGE EGO

Разрешение: 1080p HD
Угол обзора: 135°
Вес (г): 68
Размеры (мм): 41 x 31 x 64
Время работы батареи: 2 часа
Цена: $245

JVC ADIXXION

Разрешение: 1080p HD
Угол обзора: 170°
Вес (г): 126
Размеры (мм): 74 x 53 x 35
Время работы батареи: 1 час 10 минут
Цена: $400

GOPRO HERO3 SILVER

Разрешение: 1080p HD
Угол обзора: 170°
Вес (г): 74
Размеры (мм): 40 x 58 x 30
Время работы батареи: 2 часа
Цена: $390

OREGON SCIENTIFIC ATC CHAMELEON

Разрешение: 720p HD
Угол обзора: 170°
Вес (г): 520
Размеры (мм): 162 x 141 x 82
Время работы батареи: 2 часа
Цена: $190

Чтобы облегчить тебе выбор, мы прицепили 4 камеры на шлем мотокроссмена Эллиота Бэнкса Брауни и попросили его хорошенько прокатиться по любимым буеракам. Вот результаты тестов.

ПРОВЕРЕНО НА ЛЮДЯХ

ГОНЩИК Эллиот Бэнкс Брауни — чемпион Великобритании по мотокроссу

РЕЖИССЕР Эд Уоррен специализируется на съемках видеофильмов о мотокроссе

ТЕХНАРЬ Мэтт Тейлор — эксперт специализированного магазина экшн-камер actioncameras.co.uk

ФАНАТ Кел Вербист — редактор ведущего европейского сайта, посвященного экстремальному спорту, mpora.com

ФОТО: SUN LEE

ПРЕКРАСНО ПОДХОДИТ ДЛЯ ЗАМЕДЛЕННОГО ВОСПРОИЗВЕДЕНИЯ, БЛЕКЛАЯ КАРТИНКА

● **Плюсы** "Adixxion интуитивно понятна в использовании, редактировать видео тоже легко", — говорит Уоррен. В отличие от других камер из нашего обзора, у JVC есть ЖК-экран, на котором можно сразу увидеть отснятый материал, а еще она может по Wi-Fi транслировать картинку в прямом эфире на компьютер. "У этой камеры высокая частота кадров (30 в секунду при разрешении 1920 x 1080 и 60 в секунду при 1280 x 720), то есть при съемке в Full HD и HD она собирает больше визуальной информации в единицу времени, чем другие камеры в этом обзоре, — говорит Тейлор. — В итоге изображение получается более "плавным", поэтому Adixxion идеально подходит для съемки с последующим замедленным воспроизведением". К тому же она — единственная из протестированных — имеет встроенный стабилизатор изображения, который помогает получить четкую картинку при движении по неровной местности.

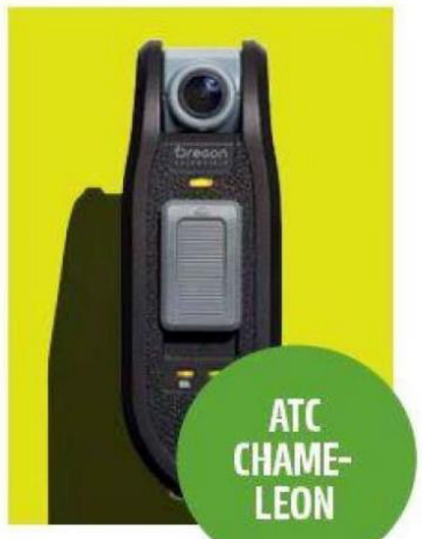
● **Минусы** "Картинка хоть и четкая, но блеклая, — говорит Уоррен, — ярко-оранжевая земля выглядит серой, теряются многие детали". Бэнкс Брауни добавляет: "Такое ощущение, что крепление у этой камеры непрочное, она дергается на любых ухабах". "Ветер искажает запись звука", — отмечает Вербист. В целом таких денег она не стоит.

ИЗОБРАЖЕНИЕ 5/10

ПРОСТОТА 7/10

ВОЗМОЖНОСТИ 8/10

● **Вердикт** Множество всяких функций, но проблемы в самом главном: качестве изображения.



НИЗКАЯ ЦЕНА, ПЛОХОЙ ФОКУС

● **Плюсы** У этого аппарата две встроенные камеры, и можно сразу снимать то, что спереди и сзади или сверху и снизу (если установить ее плашмя). А еще Chameleon дешевле конкурентов.

● **Минусы** "Изображение получается не в фокусе, особенно когда скорость движения возрастает (проблема в самой низкой среди протестированных камер частоте кадров)", — говорит Уоррен. "В видеоролике совмещаются картинки с обеих камер, и это только сбивает с толку", — считает Бэнкс Брауни.

ИЗОБРАЖЕНИЕ 3/10

ПРОСТОТА 5/10

ВОЗМОЖНОСТИ 6/10

● **Вердикт** Плохое качество изображения и неуклюжий дизайн.

ЧЕТКАЯ КАРТИНКА, КРЕПКАЯ КАМЕРА — ОТЛИЧНО ПОДОЙДЕТ ДЛЯ ПРИКЛЮЧЕНИЙ НА БЕЗДОРОЖЬЕ

● **Плюсы** "Качество изображения у GoPro Hero3 — лучшее среди протестированных нами моделей, — говорит Уоррен. — Картинка четкая и плавная, без рывков. Хорошая контрастность — можно разглядеть любой комочек грязи, вылетающий из-под колес". Шум ветра почти не влияет на качество записываемого звука. "Она закрепляется одним щелчком, и управлять ею легко, даже когда она установлена на шлеме", — говорит Бэнкс Брауни. Для такой маленькой камеры GoPro — весьма крепкая: "Один раз она отвалилась прямо на ходу, но на корпусе не осталось ни царапины".

● **Минусы** Эта камера может подключаться к приложению на iPhone через Wi-Fi или Bluetooth и вести прямую трансляцию. Но во время нашего тестирования у нас так и не получилось заставить эту функцию работать. За полезные аксессуары (такие как пульт ДУ или подключаемый видеоискатель) придется доплачивать отдельно.

ИЗОБРАЖЕНИЕ 9/10

ПРОСТОТА 9/10

ВОЗМОЖНОСТИ 7/10

● **Вердикт** В этой камере все на высоте: изображение без размытости и интуитивно понятное управление.

ПРОСТАЯ В ИСПОЛЬЗОВАНИИ, ХЛИПКАЯ НА ВИД

● **Плюсы** "Когда снимаешь на ходу, проезжая мимо каких-нибудь кустов, они выходят размытыми, но зато цвета яркие и изображение Full HD, — говорит Уоррен. — Камера EGO легче остальных протестированных моделей, и, хотя она выглядит, как детская игрушка, качество сборки на удивление высокое". Установить ее тоже просто: "Не надо долго возиться с креплением и настройкой", — говорит Бэнкс Брауни.

● **Минусы** "Она такая маленькая, что ее неудобно носить на шлеме, — говорит Бэнкс Брауни. — Кажется, что, если в нее попадет даже мелкий камешек, она тут же отлетит". К тому же не хватает стабилизатора.

ИЗОБРАЖЕНИЕ 8/10

ПРОСТОТА 7/10

ВОЗМОЖНОСТИ 6/10

● **Вердикт** Яркие цвета, надежность, доступная цена.

Мы отловили одного из главных гуру съемки экстремальных видео — пятикратного обладателя премии "Эмми" оператора Гордона Брауна (его фильмы о покорении гигантских волн, об исследовании пещер, экспедициях по рекам и о высокогорных восхождениях ты мог видеть в IMAX). Вот тебе советы Гордона по созданию экстремального видео.

1 **МЕНЯЙ УГОЛ** Даже хоум-видео с Пэрис Хилтон смотреть с одного угла скучно. "Используй перебивки: вставляй в длинные сюжеты кадры с чем-то иным, лучше всего с объектом, который так или иначе упоминается". Для легкого монтажа используй программу Apple iMovie (есть версия и для iPhone/iPad), для более серьезного — профессиональную Final Cut Pro.

2 **РАССКАЖИ ИСТОРИЮ** "Просто видео с каким-нибудь прыжком с тарзанки в пропасть или другим спортивным подвигом мы называем спортивной порнухой, — смеется Браун. — Покажи подготовку, преграды и сложности на пути, короче, продумай сценарий".

3 **СКРОЙ ВЕТЕР** "Ничто так не раздражает в экстремальном видео, как постоянный шум ветра в микрофоне. Купи ветрозащиту (тот самый мохнатый чехол на микрофон)", — советует Гордон.

4 **НЕ ДЕРГАЙ** Ты знал, что некоторых зрителей при просмотре "Ведьмы из Блэр" тошнило? Нет, не от ужаса — их просто укачало от тряски камеры. Не повторяй ошибку и купи штатив (наверняка не все в этой жизни ты будешь снимать с рук и в гуще событий).

НАКАЧАЙСЯ В СТЕЛЬКУ

В фильме "Назад в будущее" герои отправились в 2015 год и встретили там обувь XXI века: кроссовки Nike Mag светились и сами зашнуровывались. Мы же нашли кроссовки будущего в нашем 2013-м: шнурки они не завязывают, зато под их стельками — датчики, которые позволяют им гнать хозяина вперед не хуже персонального тренера.

Никто уже не помнит, каким был мир до электронной почты. Скоро мы точно так же не будем помнить, как кто-то вообще мог качать мышцы или сбрасывать вес, не отслеживая свой прогресс с помощью электроники. Высокотехнологичные датчики для обуви от Nike и adidas помогут тебе узнать все твои показатели с максимальной точностью. Одного они не готовы сказать тебе честно: кто из них лучше. Чтобы ответить на этот вопрос, мы решили свести в открытом бою датчики adidas miCoach и Nike+, установленные в этих вот кроссовках.

NIKE PEGASUS+30

Юбилейная модель, выпущена к 30-летию легендарных беговых кроссовок Pegasus. Дышащий верх из сетки обеспечивает поддержку, отсутствие швов — нужный комфорт, технология Nike Zoom в пяточной части — необходимую амортизацию, а светоотражающие элементы пригодятся тем, кто любит бегать вечерами.

ADIDAS ENERGY BOOST

Эти кроссовки называют революцией в беге. В тестах лаборатории журнала Runner's World они показали лучший возврат энергии при беге, чем более восьмисот других протестированных пар. Секрет в очень пружинящем материале, из которого сделана подошва и который сохраняет свои характеристики и в жару, и в мороз.

ПРОВЕРЕНО НА ЛЮДЯХ

ТОЧНОСТЬ Спортивный врач Рита де Оливейра побегала и в adidas, и в Nike на специально откалиброванной беговой дорожке (замеряющей твои показатели с точностью, близкой к идеалу). И проверила, какой из датчиков больше привирает.

ВОЗМОЖНОСТИ Персональный тренер и бывший морпех Роб Блэр оценил полезность различных функций этих устройств.

УДОБСТВО В течение месяца МН в полевых условиях проверял работу датчиков, сопутствующих приложений и сайтов, оценивая время подготовки к работе, надежность и простоту использования.

MICOACH
ДАТЧИК ADIDAS MICOACH SPEED_CELL

- **Бесплатное приложение adidas miCoach**
- **Бесплатные приложения miCoach: Running, Tennis, Football, Basketball, Multisport**

- adidas показывает скорость точнее, чем Nike, но ошибается в измерениях расстояний в помещении. При пробежке на 2 км неточность небольшая, но на марафонской дистанции ошибка — более чем в километр. На улице система работает точнее благодаря GPS, но не стоит забывать, что сигнал спутника может пропадать.

ПЛЮСЫ

- Датчик измеряет время, среднюю скорость, максимальную скорость, расстояние (в том числе при высокоинтенсивных тренировках), вся эта информация доступна через сайт или приложение.
- Есть приложения для конкретных видов спорта, например для футбола. С датчиком совместимы и бутсы adidas (например новые adidas Nitrocharge). Есть персональные программы тренировок для достижения той или иной поставленной цели.
- Датчик можно закрепить на любую обувь, в комплекте — крепление на шнурки (если у кроссовок нет специальной выемки под стелькой).

МИНУСЫ

- Обратная связь не дает такой мотивации, как в системе Nike. Нельзя выложить информацию о тренировке в Facebook или Twitter. Остается только соревноваться с другими пользователями miCoach.
- Датчик Speed_Cell совместим с футбольными и теннисными приложениями, но умеет отслеживать только твой бег и спринтерские рывки, чего может быть недостаточно для повышения уровня игры.
- Как и с датчиком Nike, нельзя экспортировать данные для собственного использования.

- Время подготовки к работе: 5 минут и 24 секунды
- Время работы датчика от батареи: 100 часов (после чего достаточно заменить батарейку)
- На сайте miCoach удобная навигация, он хорошо подходит для четких целей вроде снижения веса.

ТОЧНОСТЬ

ADIDAS 7/10

NIKE 9/10

УДОБСТВО

ADIDAS 7/10

NIKE 7/10

НАЛИЧИЕ В УКРАИНЕ

ADIDAS 9/10

NIKE 5/10

ВЕРДИКТ

adidas на данный момент дает больший выбор гаджетов и их применения. У Nike есть интересные разработки, которые показывают, куда развиваться в будущем, но пока (особенно в Украине) возможности использования Nike+ ограниченны.

NIKE+
ДАТЧИК NIKE+

- **Бесплатное тренировочное приложение Nike+ Running.**
- **Бесплатные приложения Nike+: Training, Basketball, Kinect Training, Training Club, FuelBand**

- Датчик Nike измеряет расстояние почти идеально: если ты готовишься к забегу на выносливость, то можешь довериться его показаниям: на марафонской дистанции ошибка измерения составляет не более 200 м. Единственный огрех: он занижает скорость (впрочем, это не повод бежать медленнее).

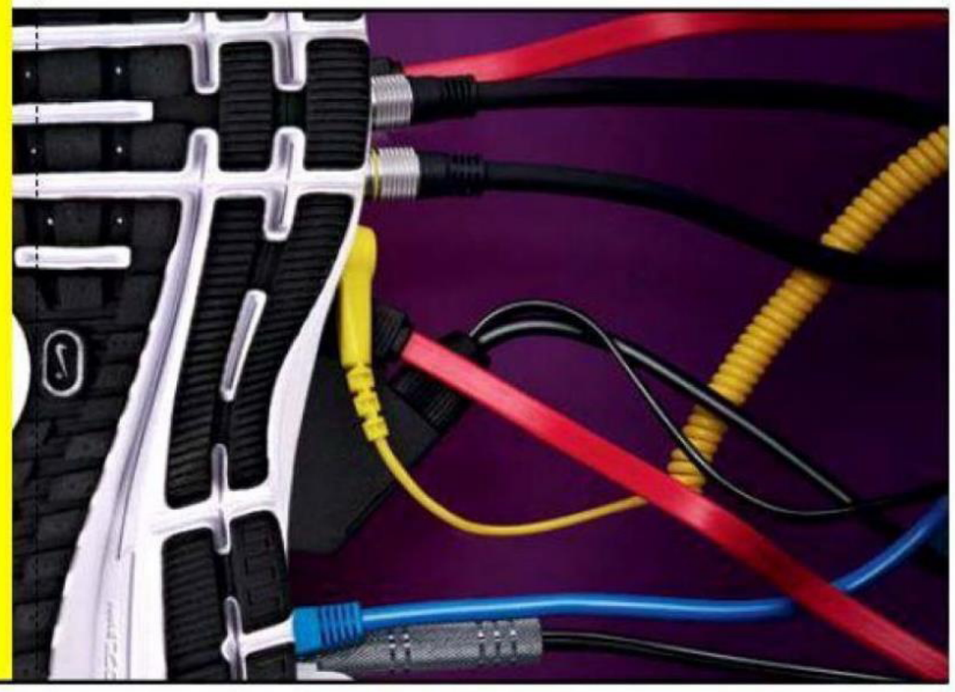
ПЛЮСЫ

- Есть возможность связать мобильное приложение с Facebook, чтобы информация о том, где ты бежишь, сколько бежишь и как, появлялась в твоей ленте. Сознание того, что за твоими результатами следят, погонит тебя вперед.
- Можно указать песни, от которых у тебя открывается второе дыхание, и они будут включаться, когда ты теряешь темп.
- За тренировки начисляются очки Nike Fuel. Не самая необходимая функция, но поможет поддерживать мотивацию, особенно если у тебя дома Xbox с Nike+ Kinect, за тренировки с которым на твою учетную запись также начисляют Nike Fuel.

МИНУСЫ

- Nike не продает в Украине свои самые продвинутые сенсоры, которые фиксируют еще количество и высоту твоих прыжков, число приседаний и прочие параметры. А ведь именно на них рассчитаны приложения Nike+ Training и Nike+ Basketball. Купить оснащенные ими кроссовки можно только через eBay или "серых" поставщиков.
- Это же относится к часам Nike+ Sportwatch и спортивному браслету Nike+ Fuelband.
- Возможность набирать очки Nike Fuel интересна, но быстро надоедает — нет дальнейшего развития.

- Время подготовки к работе: 6 минут и 38 секунд
- Время работы датчика от батареи: 1000 часов (после чего датчик нужно менять)
- Отслеживать историю своих тренировок легко, диплом математика не понадобится



СИДИ И СМОТРИ

Телевизор — это, как известно, зло, а зло нужно ставить на место. На какое место его лучше ставить, мы сейчас тебе расскажем.

1 Выдели для телевизора пустую стену и повесь его с таким расчетом, чтобы середина экрана была на высоте 1,4 м от уровня пола. Ничто не должно загораживать его, и в комнате должно остаться достаточно места для свободной расстановки всех компонентов аудиосистемы 5.1.

2 Сабвуфер поставь справа или слева от телевизора, где именно — выясни опытным путем: ставишь, включаешь — слушаешь, переставляешь, включаешь — сравниваешь.

3 Твои передние боковые колонки должны располагаться примерно в 90 см от краев экрана и быть повернутыми к зрителю. Если вешаешь колонки на стену, то крепи так, чтобы высокочастотные динамики (твиттеры) были на уровне ушей публики.

4 Центральную колонку поставь строго посередине экрана и лучше не над, а под ним, опять же стремясь к тому, чтобы твиттер был на уровне уха зрителя (да, это сложно, но ты все равно стремись).

5 Конечно, худшее место для телевизора — напротив окна. Если комната небольшая и сложная с точки зрения расположения техники, продумай вариант с проектором, когда для просмотра фильма само окно закрывается экраном (есть модели с электроприводом, которые будут выезжать при включении проектора с пульта).

6 Расстояние между диваном с тобой и экраном с фильмом не должно быть меньше, чем полторы-две диагонали этого самого экрана.

7 Расположение задних колонок должно стать зеркальным отражением расположения передних. Если мысленно прочертить линии к сидящему посередине комнаты зрителю из центра экрана и от компонентов акустической системы, то угол между центральной линией и линиями от передних боковых колонок будет равен 30 градусам, а между центральной и задними — 110 градусам.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: JAMES NEDDON

PAL, SECAM	720 x 576
HD Ready	1280 x 720
Full HD	1920 x 1080
Ultra HD	3840 x 2160
8K UHDTV	7680 x 4320

КАСТИНГ В ТВОЕ КИНО

Множество устройств мечтают сыграть главные роли в твоем домашнем кинотеатре. Прежде чем решать, какие выбрать, узнай о способностях самых талантливых по состоянию на 2013 год.

НА РОЛЬ ТЕЛЕВИЗОРА

ULTRA HD Когда мы делали прошлогодний "Гид по технике", единственный телевизор с поддержкой разрешения 4K (в 4 раза больше, чем Full HD) стоил $900 000. Год прошел, и многое изменилось: теперь эта технология называется Ultra HD, а наиболее дешевый телевизор с ней — Sony X9 — обойдется в жалкие $6100.

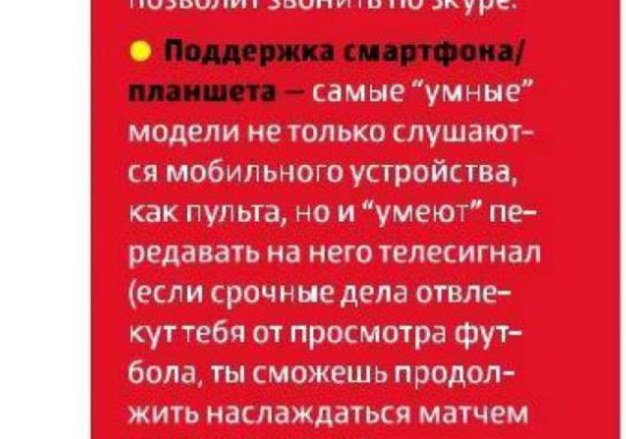
Кроме Sony, модели с Ultra HD есть у LG, Toshiba и Samsung. Самый большой телевизор на рынке — Samsung S9 Ultra HD TV: его диагональ 85", то есть 216 см (целый Шакил О'Нил!). Второе место делят LG 4LM960V и Sony KD-84X9005 — 84" (214 см). Цены вертятся вокруг миллиона, но, судя по отзывам в Сети, людей это не пугает: "Отличный телевизор, недавно купил 2 таких: один домой, другой на дачу... Друг, как увидел, тоже захотел купить, решил машину даже продать..."

PHILIPS ELEVATION В середине этого лета дебютировало новое поколение фирменной подсветки телевизоров Philips — Ambilight XL. 94 светодиодные лампы, спрятанные в центре задней панели телевизора, проецируют на стену вокруг него свечение, цвет которого меняется в соответствии с цветами на экране. Это создает необычное ощущение при просмотре: телевизор кажется больше, а погружение в происходящее сильнее. Новый Ambilight "умеет" синхронизировать свою работу с лампами домашнего освещения системы Philips Hue (цвет этих светильников можно изменять под настроение). Так вот, теперь лампы в комнате могут менять цвет синхронно с подсветкой телевизора, наполняя помещение мягким сиянием, в точности повторяющим цвета, отображаемые на экране.

TOSHIBA 55ZL2RD В прошлом году мы пели оду пассивному 3D: благодаря поляризационной пленке в нем отсутствует мерцание, очки легче и не нуждаются в подзарядке, а как бонус есть возможность при играх каждому из двух игроков на весь экран видеть только свою картинку. Теперь же появилось 3D, которому вообще не нужны очки, и эта модель от Toshiba как раз обладает такой функцией. Насколько такое 3D качественно, лучше проверь сам в магазине. Любопытно, что в сердце телевизора — аж 7-ядерный процессор (видимо, чтобы твой компьютер умер от зависти).

ВОТ МИНИМАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ, КОТОРЫЕ СТОИТ ПРЕДЪЯВЛЯТЬ К ТЕЛЕВИЗОРУ, ЕСЛИ ТЫ ПОКУПАЕШЬ ЕГО СЕГОДНЯ

- **Smart TV** — возможность скачивать приложения под свои интересы и использовать на самом большом экране в квартире.
- **Пульт с qwerty-клавиатурой и указкой** — облегчит пользование Интернетом и соцсетями.
- **Встроенная камера** — позволит звонить по Skype.
- **Поддержка смартфона/планшета** — самые "умные" модели не только слушаются мобильного устройства, как пульта, но и "умеют" передавать на него телесигнал (если срочные дела отвлекут тебя от просмотра футбола, ты сможешь продолжить наслаждаться матчем прямо в туалете).
- **Умение записывать передачи** — некоторые ТВ позволяют включать запись через приложение в смартфоне: опаздываешь на сериал — и, стоя в пробке, командуешь записать его. А Panasonic Viera TX-PR65VT60, например, имеет целых два HD-тюнера: можно смотреть один канал и одновременно записывать другой в HD-качестве.



НА РОЛЬ ПРОИГРЫВАТЕЛЯ

Если у тебя Ultra HD-телевизор, ищи Blu-ray-плеер, способный масштабировать Full HD в Ultra. Например, Samsung BD-F7500 или LG BP730.

НА РОЛЬ МЕДИАПЛЕЕРА

Теперь не нужно захламлять шкафы DVD- и Blu-ray-дисками с фильмами или заполнять весь "хард" компьютера файлами — покупай фильмы в iTunes Store через приставку Apple TV, и они будут храниться в облаке. Еще удобнее брать там кино напрокат: фильм будет ждать просмотра хоть месяц, а после того как ты его включишь, будет доступен для неограниченного числа "сеансов" еще 48 часов.

Если ты хочешь 3D — ищи плеер, способный поддерживать образы Blu-ray 3D-дисков, например Dune HD Base 3D или Movie3D Pro Deluxe.

НА РОЛЬ ПРОЕКТОРА

3D Full HD-проектор Epson EH-TW5910 даст тебе возможность выбирать размер экрана от 76 см до 7,62 м. При яркости 2100 лм и уровне шума 24 Дб он не будет мешать, даже если ты поставишь (или повесишь) его в непосредственной близости от зрителей, и позволит смотреть кино или телетрансляцию даже при свете дня. Причем стоят проекторы уже вполне сопоставимых с ТВ денег. Например, этот — $1900.

НА РОЛЬ АКУСТИКИ ДЛЯ ДОМАШНЕГО КИНОТЕАТРА

Ищи модели с 3D-звуком и технологией NFC. С первым все понятно (объем и эффект присутствия), вторая же позволит связывать устройства одним касанием: ткнул в колонку смартфоном, и музыка из него зазвучала в полный голос. Например, Sony BDV-E6100.

LINKSYS WUMC710

Эта штука называется "мост", и она нужна, если у тебя наметился серьезный трафик высококачественного (и требующего больших скоростей) контента. Мост поддерживает самый быстрый на сегодня Wi-Fi (технология 802.11ac, скорость — до 1300 Мбит/с) и готов дать эту скорость технике в твоей гостиной: он будет получать данные из беспроводной сети и по проводам передавать на твои телевизор, проигрыватель Blu-ray и игровую консоль. Загвоздка одна: чтобы и сама твоя домашняя сеть работала с той же сумасшедшей скоростью, придется купить поддерживающий Wi-Fi 802.11ac роутер, например Linksys Smart Wi-Fi EA6700. Кроме самого быстрого Wi-Fi, у него есть 1 порт USB 2.0, 1 порт USB 3.0 и 4 порта Gigabit Ethernet.

МОЩНЫЕ УШИ

Мы лапшу тебе на уши вешать не будем. Лучше мы повесим туда наушники для занятий спортом и активного отдыха – такие не выпадут в самый неподходящий момент, не будут отвлекать от тренировки, а просто и честно сделают свою работу. Наши специалисты протестировали лучшие модели, чтобы ты мог выбрать идеально подходящую для своих тренировок.

Слушай музыку – она заглушит твою боль. Исследование, проведенное учеными Брунельского университета, показало, что прослушивание музыки во время тренировки может повысить выносливость на целых 15%, помогая тебе не обращать внимания на боль в мышцах. Но второе дыхание вряд ли откроется, если музыка из твоих наушников будет едва слышна или сами они будут причинять дискомфорт. Поэтому не спеши покупать первые попавшиеся.

ЧИСТЫЙ ЗВУК

ПЛОТНЫЙ ЗВУК

ЗВУКОВАЯ МОЩЬ

ИДЕАЛЬНО СИДЯТ

МАКСИМУМ ЛЕГКОСТИ

ПРОВЕРЕНО НА ЛЮДЯХ

УДОБСТВО Наушники тестировались в спринтах по холмам и пробежках на 5 км редактором одного из самых уважаемых журналов о беге Runner's World Керри МакКарти.

КАЧЕСТВО ЗВУКА Ученый из Лондонского университета королевы Марии Майкл Террел в лаборатории цифрового звука измерял, насколько хорошо наушники воспроизводят те или иные частоты.

УРОВЕНЬ ВЫХОДНОГО СИГНАЛА В звуконепроницаемой комнате Террел оценивал качество звука и громкость.

ШУМОИЗОЛЯЦИЯ И наконец, Террел проверял, насколько музыка из твоих наушников слышна людям вокруг (если будешь заниматься в спортзале, возможно, окружающие не захотят наслаждаться твоим саундтреком).

ФОТО: SAM ARMSTRONG

ЧТО	SONY XBA-S65 sony.com	SENNHEISER PMX 685I sennheiser.com	JAYBIRD FREEDOM jaybirdgear.com	DENON AH-W150 denon.ua	JABRA SPORT BLUETOOTH jabra.com
СИЛА	● Легкие. Шнур идет вокруг уха, чтобы наушники не спадали. "Ты не потеряешь их ни при резких движениях на тренажере, ни в ходе интенсивной кардиотренировки", — говорит эксперт по бегу МакКарти. ● Звук ясный и чистый, не слишком богатый, зато мощный: тест на громкость показал, что они смогут заглушить радио в твоем зале.	● Сотрудничество Sennheiser с adidas дало нам победителя в нашем лабораторном тесте, несмотря на то что это самые дешевые наушники из пятерки. ● "Эти наушники не затыкают тебе ушной канал полностью, как затычки, что очень полезно при беге по городу, поскольку ты можешь слышать, что происходит вокруг", — говорит МакКарти.	● В комплекте несколько амбушюр и заушников, чтобы подогнать под твое ухо. Это позволило им хорошо сидеть в ушах в нашем тесте на спринт по холмам. С помощью легкодоступных кнопок можно управлять громкостью во время бега, не отвлекаясь от дороги. ● По качеству звука уступают только модели от Sennheiser.	● Крупные заушники не дают AH-W150 смещаться во время бега. Еще один плюс — наушники беспроводные. Это снимает отвлекающий фактор, и "ты можешь сконцентрироваться на темпе и технике бега", — говорит МакКарти. ● Звук богатый с мощными басами (спасибо встроенному усилителю). В общем, когда тебе потребуется мотивация на последнем километре — эти Denon подстегнут тебя как надо.	● Нет проводов, что удобно. Встроенный микрофон позволяет отвечать на звонки на бегу. Во время спринта по холмам наушники немного сдвигались, но поправлять их приходилось не слишком часто. ● Яркий звук с мощными басами.
СЛАБОСТЬ	● Когда потеешь, наушники выскальзывают из ушных каналов. Это отвлекает: приходится поправлять их на ходу. ● Басы слегка сглажены, не рычание тигра, а мяуканье котенка.	● А вот для шумных спортзалов они не очень подойдут: ты все равно будешь слышать кряхтенье соседа и прочие шумы. ● Наушники не гнутся, так что ты не сможешь подстроить их под свое ухо. Впрочем, всем нашим подопытным они и так хорошо подошли.	● В тесте на громкость показали худший результат. "Иногда, чтобы гнать себя вперед, нужна громкая музыка, но эти наушники на такое не способны", — говорит МакКарти. ● Поначалу кажутся тяжелыми и неудобными. Потом привыкаешь.	● Самая дорогая пара в тесте, поначалу кажутся громоздкими. ● "Как со всеми наушниками с кнопками на ухе, сложно менять громкость на ходу", — говорит МакКарти. Зато фирменное приложение для смартфонов Denon Sport App может давать подсказки по маршруту пробежки.	● Держатся надежно, но со временем слегка сдавливают уши. Впрочем, это замечаешь не сразу, и к этому моменту больше беспокоят боль и усталость в мышцах ног. ● Приятные опции — приложение для тренировок и встроенное FM-радио, однако сигнал может прерываться.
ОЦЕНКИ	ФИКСАЦИЯ В УХЕ 5/10 КОМФОРТ 6/10 КАЧЕСТВО ЗВУКА 6/10 ВЫХОДНОЙ СИГНАЛ 7/10 ШУМОИЗОЛЯЦИЯ 7/10	ФИКСАЦИЯ В УХЕ 9/10 КОМФОРТ 7/10 КАЧЕСТВО ЗВУКА 9/10 ВЫХОДНОЙ СИГНАЛ 9/10 ШУМОИЗОЛЯЦИЯ 6/10	ФИКСАЦИЯ В УХЕ 8/10 КОМФОРТ 7/10 КАЧЕСТВО ЗВУКА 8/10 ВЫХОДНОЙ СИГНАЛ 5/10 ШУМОИЗОЛЯЦИЯ 7/10	ФИКСАЦИЯ В УХЕ 8/10 КОМФОРТ 6/10 КАЧЕСТВО ЗВУКА 7/10 ВЫХОДНОЙ СИГНАЛ 7/10 ШУМОИЗОЛЯЦИЯ 7/10	ФИКСАЦИЯ В УХЕ 7/10 КОМФОРТ 6/10 КАЧЕСТВО ЗВУКА 8/10 ВЫХОДНОЙ СИГНАЛ 8/10 ШУМОИЗОЛЯЦИЯ 9/10
ВЕРДИКТ	**Легкие, комфортные, с чистым звуком. Сидят хорошо, но только пока ты сильно не вспотеешь.**	**Удобная посадка и отменное качество звука — лучший выбор для улицы.**	**Удобные и современные, но проигрывают по громкости.**	**Больше всего понравятся фанатам гаджетов и тем, кто любит, когда музыки в ушах много.**	**Хороший компаньон для бегунов, но могли бы быть удобнее.**

НОВЫЕ ЛЕГКИЕ

Можно ли в 2013 году кого-то удивить компьютером? Запросто, если твой компьютер — один из этих.

SONY TABLET Z

Когда читаешь характеристики этого планшета, так и хочется воскликнуть: "Хватит заливать!" Но поверь, Tablet Z действительно способен провести 30 минут на глубине 1,5 м и не сломаться — мы заливали его собственноручно, но он выжил. Бери его на пляж, плавай с ним на матрасе, возлежи с ним в джакузи — и пусть все завидуют твоей непотопляемой игрушке. Дисплей — 10,1 дюйма (1920 x 1200), 4-ядерный процессор — Qualcomm Snapdragon S4 Pro (1,5 Ггц), 16–32 Гб памяти и слот microSD, способный принять на борт еще 64 Гб. Камеры 8 и 2,2 Мп, технология NFC, Android 4.1.

SAMSUNG ATIV SMART PC

Под этим именем ты найдешь трансформер на свой вкус и кошелек, какими бы они ни были. На выбор как бюджетные версии с процессором Intel Atom, так и более мощные и дорогие на базе Celeron, Pentium Dual Core и, наконец, в максимальном оснащении — Intel Core i5 (вплоть до 1,7 ГГц). Что бы ты ни выбрал — ATIV тебя не разочарует. Особенно хорош экран — 11,6 дюйма (1920 x 1080).

ACER ASPIRE P3

Все сложнее найти разницу между ноутбуками и планшетами. Acer Aspire P3 — вроде бы 11,6-дюймовый планшет, но у него двухъядерный процессор Intel Core i5 (1,5 ГГц), 4 Гб оперативной памяти, видеокарта Intel HD Graphics 4000, SSD-диск на 128 Гб и полноценная Windows 8. Добавь Bluetooth 4.0, Wi-Fi (IEEE 802.11 b/g/n), порты microHDMI, USB 3.0. Получаются характеристики нормального такого ноутбука. Клавиатура тоже есть — она встроена в чехол. А теперь та характеристика, которая и не снилась ноутбуку: вес Aspire P3 — 790 г (правда, без чехла и клавиатуры — с ними его вес 1,39 кг).

IPAD MINI

Некоторые считают, что 7,9-дюймовый iPad mini даже лучше своего старшего 9,7-дюймового собрата. И хотя у mini нет Retina-дисплея, в дороге он куда удобнее.

С КЛАВОЙ ХОДЯТ ПАРОЙ

Некоторые планшеты в этом материале продаются уже с клавиатурами. Поговорим о них, и не только.

Microsoft
В комплекте клавиатура-чехол с неподвижными клавишами (с подвижными продается отдельно).

Samsung
Пристегнутый к своей клавиатуре, этот планшет превращается в полноценный ноутбук.

Acer
Встроенная в чехол клавиатура удобна на столе, но не на коленях — слишком шаткая конструкция.

Apple
У iPad mini клавы нет. Купи Logitech Ultrathin Keyboard — она жестко фиксируется, и печатать удобнее.

MACBOOK AIR

Внешне новый Air от предыдущего сам Айв, придумавший его дизайн, не отличит. Зато внутри отличий масса: процессор Intel Core 4-го поколения с частотой до 2,6 ГГц, флэш-память, в 9 раз опережающая по скорости жесткие диски, и практически вечная батарея (до 9 часов работы и до 30 суток в режиме ожидания без подзарядки). Ну и как полагается ноутбуку с названием "воздух" — все, что требуется для беспроводной связи: самые быстрые Wi-Fi (802.11ac) и Bluetooth (4.0).

MICROSOFT SURFACE

Если операционная система Mac OS X не нуждается в тачскринах, то Windows 8 специально предназначена для них. Самый правильный девайс для работы с ней — созданный самой Microsoft планшет.

НОВОСТИ ОНЛАЙН

● **HP Connected Music** Дает возможность бесплатно слушать музыку, но не быть пиратом. Покупаешь компьютер HP с Windows 8 — и получаешь доступ к огромной, постоянно пополняющейся коллекции. Кроме того, этот сервис дает возможность выигрывать билеты на концерты и эксклюзивные встречи со звездами. Пример — состоявшееся в Москве закрытое выступление Far East Movement, прошедшее специально для пользователей HP Connected Music.

● **GT Академия** Еще один пример связи виртуального и реального миров: если ты хорошо играешь в Gran Turismo 6 на PlayStation, у тебя есть шанс попасть в гоночный лагерь на автодроме "Сильверстоун" в Великобритании и стать гонщиком в команде Nissan.

СМАРТ-ОБСТРЕЛ

Этот год станет первым в истории, когда смартфонов в мире купят больше, чем обычных мобильников. Впрочем, нам интереснее, что происходит в нашей отдельно взятой стране: посмотри, какие компании лидируют по продажам "умных телефонов" в Украине, и узнай об их последних новинках.

SAMSUNG GALAXY S4 ZOOM

Видишь, как гордо выезжает 10-кратный оптический объектив у этого Galaxy S4 Zoom? Это он от гордости за своих собратьев — смартфонов на Android. В прошлом году телефоны на этой платформе, по данным IDC, занимали в мире 59% рынка, но уже к концу этого года, по прогнозу тех же аналитиков, их доля вырастет до 75%.

NOKIA LUMIA 925

Смартфоны на Windows Phone (и флагман Nokia в том числе) постепенно занимают все большую долю рынка (уже внушительных 3%), тесня уходящие в прошлое аппараты на операционных системах Bada и Symbian. Скорее всего, этот процесс продолжится и дальше, и вряд ли ожидаемый приход операционной системы Tizen (созданного на базе Linux наследника закрытого Nokia проекта MeeGo) сильно изменит расклад сил.

SONY XPERIA Z ULTRA

Одна из тенденций этого года — рост интереса к технологии NFC, которая позволяет связывать устройства, не залезая в настройки, а просто соприкоснувшись ими. У Sony по NFC "общаются" смартфоны, акустические системы, гарнитуры и "умные" часы SmartWatch 2 SW2: этот гаджет позволяет видеть информацию со смартфона у себя на руке и управлять его функциями.

LG OPTIMUS F5

Даешь поддержку сетей 4G LTE в массы! 4G — это возможность делать видеозвонки и играть онлайн без необходимости искать точку Wi-Fi-доступа. Если у 3G скорость составляет 2 Мбит/с, когда ты стоишь или идешь, и 384 Кбит/с, когда едешь на машине, то у 4G эти показатели — 1 Гбит/с и 100 Мбит/с соответственно.

HTC ONE DUAL SIM

В последнее время растет доля двухсимочных смартфонов, и появление флагмана HTC, модели One, в двухсимочном варианте — лишнее тому доказательство. Еще одна тенденция — рост интереса к технологии беспроводной зарядки телефонов (для зарядки аппарат просто кладется на специальную площадку): такие решения уже предлагает Nokia, также они есть у Samsung и HTC.

APPLE IPHONE

iPhone по-прежнему лидер среди дорогих смартфонов. В этом году сам телефон не изменился, зато iOS пережила самый сильный рестайлинг за всю свою историю: в iOS 7 пересмотрен интерфейс, улучшена многозадачность, обновлен браузер (появились "умный" поиск, "родительский контроль" и трехмерный просмотр вкладок), добавлен протокол AirDrop и возможность блокировать звонки и СМС от нежелательных абонентов.

ПРОЧИЕ

Huawei Ascend P6 В гонку за лидерами, кроме уже привычных Fly, Alcatel и Philips, включилась и компания Huawei. Ее новинка — Ascend P6 толщиной всего 6,18 мм — претендует на звание самого тонкого смартфона в мире.

3½ ДЮЙМА — СРЕДНЯЯ ДИАГОНАЛЬ ДИСПЛЕЯ СМАРТФОНА, ПРОДАННОГО В 2012 ГОДУ. 95% СМАРТФОНОВ ОБЛАДАЛИ СЕНСОРНЫМ ДИСПЛЕЕМ.

ВСЕ В ОДНОМ КАРМАНЕ

СМАРТФОН С ФУНКЦИОНАЛЬНОСТЬЮ ПЛАНШЕТА? ПЛАНШЕТ С ГАБАРИТАМИ СМАРТФОНА? ТЫ МОЖЕШЬ НАЗЫВАТЬ ЕГО КАК ХОЧЕШЬ, НО ЕГО НАСТОЯЩЕЕ ИМЯ SAMSUNG GALAXY MEGA.

Устройство, позволяющее одновременно быть на связи, быть в курсе всех новостей Интернета и работать с документами, — звучит заманчиво. А если это Samsung Galaxy Mega, то оно еще и отлично работает и солидно выглядит, подчеркивая имидж владельца. И самое главное, удобно удерживается и управляется одной рукой и запросто помещается в кармане.

Как ты уже понял, Samsung Galaxy Mega — это устройство нового поколения, соединившее в себе все лучшие черты смартфона и планшета: компактность и малый вес при большом размере дисплея и высокой производительности процессора.

Главный козырь Samsung Galaxy Mega — возможность одновременной работы с двумя приложениями в отдельных окнах и комфортный просмотр веб-сайтов. Дело тут в размерах дисплея — несколько больших, чем у обычных смартфонов. В зависимости от модели, у Samsung Galaxy Mega размер диагонали дисплея колеблется от 5,8 до 6,3 дюйма. Такие габариты не вынуждают владельца таскать девайс под мышкой или заводить для него отдельную сумку и в то же время выводят функциональность и комфорт на новый уровень.

Но этим преимущества Samsung Galaxy Mega не ограничиваются. Интеллектуальные функции и сервисы (переводчик, карты, голосовое управление для водителей, возможность прикреплять к сообщениям рисунки, фотографии и прочую графику, а также использовать устройство в качестве универсального пульта ДУ) сделают жизнь проще и ярче. Мощный процессор, малый вес (182 и 199 г соответственно), гибкая ОС Android, доступ к магазину Samsung Apps — все это позволит тебе выбрать контент по вкусу и настроить любое из устройств линейки так, чтобы оно максимально соответствовало твоим потребностям.

НО ОСНОВНУЮ СУТЬ ТЫ ПОНЯЛ: НЕЗАВИСИМО ОТ МОДЕЛИ, SAMSUNG GALAXY MEGA — ЭТО ВЫСОКАЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОСТЬ В КОМПАКТНОМ ИСПОЛНЕНИИ

Кроме размера экрана, между Samsung Galaxy Mega 5.8 и Samsung Galaxy Mega 6.3 есть еще несколько отличий. "Меньшой" брат поддерживает две SIM-карты, а значит, позволит тебе вместо двух мобильников и планшета (а также зарядных устройств к этой армаде) обойтись всего одним девайсом. Зато у большей модели более продвинутые функции подключения к беспроводным сетям и беспроводного приема/передачи данных, включая NFC (Near Field Communication).

Кстати, емкость батареи до 3200 мА/ч. А освободившееся в сумке место лучше заполни протеиновыми батончиками.

БРИТВОЙ НЕБРИТОГО

Сейчас у тебя волосы встанут дыбом в самых неожиданных местах. Почему? Потому что мы расскажем, как от них избавляться.

ДЛЯ ТЕЛА

PHILIPS BODYGROOM BG2025

В среднем мужчины бреют 310 см² себя (женщины — 2660 см²). Если из солидарности с девушками или в попытках приманить их ты решишь сбривать больше, без этого прибора не обойтись. Bodygroom создан для бритья всего, кроме лица. Брить это самое все можно хоть на сухую, хоть в душе (в последнем случае опасность раздражений меньше, впрочем, гипоаллергенная сетка и так должна свести их к минимуму). На одном заряде девайс может продержаться 50 минут.

ДЛЯ СТИЛЬНОЙ ЩЕТИНЫ

BRAUN CRUZER 6 FACE

Растительность на лице опять в моде. Braun cruZer 6 Face — инструмент для придания этой растительности еще более модных очертаний: прибор сочетает в себе функции бритвы, триммера и стайлера и дает возможность получать бородку любой формы, подравнивать щетину до нужной длины или просто взять и удалить все это безобразие, вернувшись к классическим гладким щекам. CruZer не боится воды и до получаса работает на аккумуляторе.

ДЛЯ НОСА И УШЕЙ

PANASONIC ER-GN30

На лице мужчины со скоростью 0,635 см в месяц растет от 7 до 15 тысяч волосков. К сожалению, растут они также в носу и ушах. Эта штука решит проблему, а заодно позволит подровнять брови — например, легким движением руки превратит унылую монобровь в стерео.

ДЛЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖИ

PHILIPS SENSOTOUCH 3D

После каждого бритья автоматически очищается, смазывается и заряжается на своей докстанции, так что всякий раз бритва будет как новая. SensoTouch 3D — флагман Philips, и в нем собраны лучшие технологии, которыми за 74 года бритвостроения обогатилась компания. Кстати, о технологиях — та, по которой делаются отверстия в сетках бреющих головок, была куплена Philips у СССР в 1988 году. Возможно, сознание этого поможет тебе гордо поднять голову (что, безусловно, облегчит бритье подбородка).

СТАНОК И ТОК

Спор о том, что лучше — электробритва или станок, — имеет не больше смысла, чем рассуждения о плюсах и минусах брюнеток и блондинок, — и та и другая может помочь тебе утром выглядеть счастливым или, наоборот, вызвать раздражение (кстати, мы все еще о бритвах). Тем не менее — вот тебе аргументы за и против.

ЧТО	СТАНОК GILLETTE FUSION PROGLIDE POWER	ЭЛЕКТРОБРИТВА BRAUN 7 SERIES
ВРЕМЯ	Профессиональное бритье (с распариванием кожи и прочими ритуалами) занимает 30 минут. Сам ты дома справишься и за 5 (включая все сопутствующие процедуры).	В среднем хватает 3 минут (можно прямо в душе). **ПОБЕДИТЕЛЬ**
ПОРЕЗЫ	Если ты редко меняешь лезвия, бритва накажет тебя.	Бреющие элементы защищены сетками. Порезаться сможет только очень упорный. **ПОБЕДИТЕЛЬ**
ЧИСТОТА	Чистота бритья классического станка — идеал, к которому стремятся все электробритвы. Достигают его единицы. **ПОБЕДИТЕЛЬ**	Если у тебя угри, слишком близкий контакт лезвий и кожи тебе противопоказан, и тут электробритва — то что нужно.
СРЕДСТВА	Станок требует использования средств до и после бритья.	Хорошая бритва побреет среднестатистического тебя даже посуху без раздражений. **ПОБЕДИТЕЛЬ**
ДЛЯ ЧАЙНИКА	Ты можешь забыть купить лезвия, но все равно сможешь побриться старыми. **ПОБЕДИТЕЛЬ**	Если ты потеряешь шнур или адаптер — о бритье можно забыть.

ПЕРЕХОД В ЦИФРОВОЙ РЕЖИМ

Будущее наступило. Пора осваивать новые мужские навыки цифровой эпохи. Наш сборник советов поможет тебе не отстать от прогресса.

ПОДКЛЮЧИ НОУТБУК К ТЕЛЕВИЗОРУ

РАНЬШЕ

чтобы посмотреть скачанный в торрентах фильм, приходилось сутулиться перед экраном ноутбука

ТЕПЕРЬ

для просмотра купленного в официальном онлайн-магазине фильма (да, мы против пиратства!) можно использовать телевизор (даже если он из прошлого тысячелетия)

HDMI И на компьютере, и на телевизоре разъемы под этот шнур? Тебе повезло! Это самый простой путь, в конце которого тебя ждут разрешение 1920 x 1080 и отличный звук 24 бит/192 кГц. Если оба прибора поддерживают HDMI 1.4 — будет работать и 3D. А вот для подключения ноутбука с портом HDMI к старому телевизору через RCA (тюльпан) или SCART (гребенка) потребуется купить переходник-конвертер.

VGA Также известен как D-Sub. Если выход под такое подключение есть на ноутбуке, но отсутствует на ТВ, тебе понадобится комбинированный шнур, где на одном конце — VGA, а на другом — то, что ты будешь втыкать в телевизор. Это может быть HDMI, SCART или RCA. В большинстве случаев максимальное разрешение, на которое будет способна такая система, — 1600 x 1200 (и никакого 3D). Еще один минус: звук придется подключать отдельным шнуром или довольствоваться колонками ноутбука.

DVI Возможна передача сигнала с разрешением от 1600 x 1200 до 2560 x 1600 в зависимости от типа DVI. Самый современный — Dual Link **DVI-I** — даст и лучшее разрешение, и поддержку 3D. Для подключения к телевизору с разъемом HDMI или RCA потребуется переходник.

DP Полное имя — DisplayPort. Совместим с HDMI и DVI, но способен на передачу более качественного сигнала 3840 x 2160. А вот к старому ТВ подключить такой ноутбук будет проблематично. То же самое относится и к еще одному современному интерфейсу — Thunderbolt.

ДОМАШНИЙ АПГРЕЙД

РАНЬШЕ

приходилось подпускать к компьютеру жестоких мужчин с паяльниками

ТЕПЕРЬ

все можно сделать самому, даже если паяльник ты видел только в криминальных драмах

1 УСКОРЬ КОМПЬЮТЕР

Замени жесткий диск твердотельным накопителем, и все будет просто летать. Компьютер будет быстрее загружаться, в несколько раз сократится время запуска приложений, но сильнее всего изменения будут заметны в играх или при работе с тяжелыми файлами (например, при видеомонтаже). Скорость чтения твердотельного диска SanDisk Extreme II (объем до 480 Гб) — 550 Мб/с, а скорость записи — 510 Мб/с. Кстати, видеоинструкция по установке диска есть на сайте производителя. **sandisk.com**

2 УВЕЛИЧЬ ПАМЯТЬ IPHONE

Казалось бы, в телефоне от Apple уже ничего нельзя изменить: какого объема память установил туда производитель, столько у тебя ее и будет. Но PhotoFast i-FlashDrive HD позволяет схитрить: этот весьма компактный девайс подключается к телефону и дает ему 8, 16, 32 или 64 Гб дополнительного дискового пространства. Так как на i-FlashDrive HD есть и обычный порт USB, то можно переписывать файлы в телефон с любого компьютера.
i-flashdrive.ru

3 СОЗДАЙ ПЛАНШЕТ С 1000 ГБ

Жесткий диск Seagate Wireless Plus со встроенным модулем Wi-Fi позволит тебе иметь при себе до 1 терабайта данных, доступ к которым возможен с телефона, планшета или компьютера. Сеть для доступа создает сам диск, а добраться до его содержимого можно через специальное приложение. Одновременно пользоваться файлами с Wireless Plus могут до восьми устройств.
seagate.com

4 ПОМЕНЯЙ ПРОЦЕССОР В ТЕЛЕВИЗОРЕ

Сработает такое не со всеми телевизорами, но, если у тебя Smart TV Samsung 2012 года, набор Evolution Kit научит его новым трюкам. Достаточно поставить его в соответствующий порт в задней панели телевизора, и тот получит все функции моделей 2013 года: новый интерфейс Smart Hub, улучшенное голосовое управление и управление жестами, а также четырехъядерный процессор для более быстрого решения этих задач и поддержки видео Ultra HD.
samsung.com/ua/

БЕСПЛАТНЫЙ БЭКАП

РАНЬШЕ

приходилось мучиться, копируя важные данные на дискеты или внешние жесткие диски

ТЕПЕРЬ

держи файлы в надежном облачном хранилище с возможностью доступа с любого устройства

APPLE ICLOUD

Позволяет хранить контакты, приложения и фотографии, синхронизировать библиотеку iTunes со всеми твоими гаджетами от Apple и видеть на карте, где сейчас каждый из них (можно удаленно заблокировать, или стереть при пропаже, или просто посмотреть, где жена и ее iPhone).

5 Гб бесплатно

icloud.com

DROPBOX

В твоем компьютере появится папка с этим названием, и все, что ты туда положишь, станет доступно онлайн (через Интернет или через приложение в смартфоне, планшете).

2 Гб бесплатно (за каждого "завербованного" друга ты получишь еще 500 Мб, вплоть до 18 Гб).

dropbox.com

"ЯНДЕКС.ДИСК"

Кроме прочего, удобен тем, что, имея почту @yandex.ru, ты сможешь отправлять по ней файлы любого размера, если они хранятся у тебя на "Яндекс.Диске".

3 Гб бесплатно (за подключение сервисов "Яндекса" и приглашение друзей получишь увеличение до 20 Гб).

disk.yandex.ru

SKYDRIVE

Позволяет бесплатно использовать программы Word, Excel, PowerPoint и OneNote прямо в браузере, синхронизировать фотографии и документы, совместно с коллегами работать над проектами в реальном времени.

7 Гб бесплатно

skydrive.live.com

GOOGLE ДИСК

Умеет распознавать предметы на твоих фотографиях, что облегчает поиск по фоткам. Файлы более 30 форматов открываются прямо в браузере (причем если браузер Chrome, то даже в офлайне). Сервис сохранит всю историю изменений в документах.

15 Гб бесплатно

drive.google.com

СПАСИ ПРОМОКШИЙ ТЕЛЕФОН

РАНЬШЕ ты сушил трубу на батарее отопления

ТЕПЕРЬ ты сможешь воскресить свой смартфон всего за 24 часа

Если ты уронил телефон в унитаз, тебе могут посоветовать положить его в сухой рис или обернуть в газету и подставить под фен. Неудачные идеи. Но все же у твоего телефона остается последний шанс на выживание. Главное, сделать все правильно.

1 Немедленно вынь батарею и сим-карту, отсоедини все подключенные к телефону устройства.

2 Протри насухо тряпкой все доступные части телефона. Если ты уронил его в пиво или во что-то липкое, протри чистящим раствором на спиртовой основе.

3 Положи аппарат на бумажное полотенце и оставь на 24 часа рядом с пакетиком силикагеля (того, что кладут в коробки с обувью).

НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ не пытайся включать телефон. Замыкание убьет аппарат.

НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ не суши телефон в духовке или феном, жар расплавит припой даже при температурах, которые могут казаться невысокими.

НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ не переживай, если уроненный телефон — водонепроницаемый Sony Experia Z, Samsung Galaxy S4 Active, Sonim, RugGear. Или iPhone, облаченный в чехол LifeProof или Griffin Survivor.

ФОТОГРАФИРУЙ КАК ПРОФИ

Чтобы быть фотографом, больше не нужно носить дурацкую жилетку и тонны техники.

РАНЬШЕ Крутой фотоаппарат был большим.

ТЕПЕРЬ Nikon 1 J3 (14 Мп) и смотрится как шедевр дизайна (за что получил приз Red Dot), и снимает не хуже профессиональной зеркалки (к J3 подходят те же объективы). Только фотографируй в режиме raw — будет проще редактировать.

РАНЬШЕ Если тебе не давали покоя лавры папарацци или красоты девушки в окне напротив, нужен был огромный объектив.

ТЕПЕРЬ Серьезный зум скрывается в компактных камерах: у Canon PowerShot SX500 IS 30-кратный оптический зум, система интеллектуальной стабилизации, матрица 16 Мп и режим съемки видео в HD.

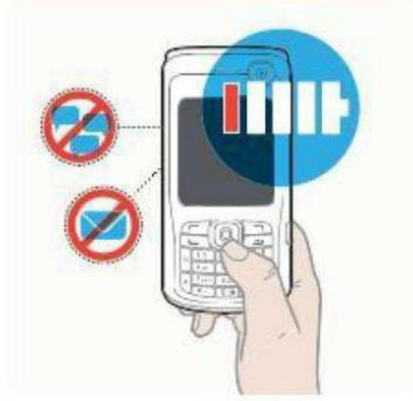
РАНЬШЕ Фотки на CD и DVD переставали читаться через 1,5–10 лет.

ТЕПЕРЬ Запиши их на 8- или 16-гиговый SanDisk Memory Vault с технологией хранения данных Chronolock — и будь уверен, что файлы проживут 100 лет.

УДВОЙ ВРЕМЯ РАБОТЫ БАТАРЕИ ТЕЛЕФОНА

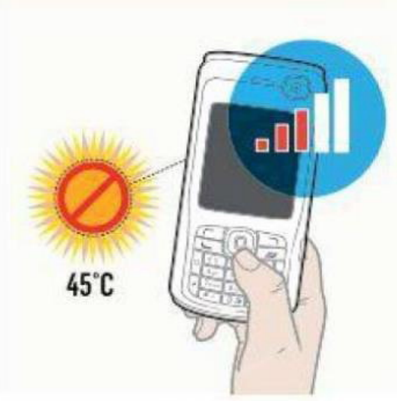
РАНЬШЕ ты искал телефон-автомат

ТЕПЕРЬ ты можешь продлить жизнь почти севшей трубке



1. ИЗМЕНИ НАСТРОЙКИ АВТООБНОВЛЕНИЯ
Приложения для e-mail и соцсетей настроены на постоянное обновление. Уменьшив частоту обновлений в приложениях или вообще отключив их, ты сможешь продлить время работы батареи почти на 50%.

2. ОТКЛЮЧИ WI-FI...
...и Bluetooth и GPS тоже. Даже когда ты ими не пользуешься, они постоянно ищут сигнал и расходуют заряд батареи. Включай Wi-Fi на телефоне, только когда он тебе действительно нужен.



3. ХРАНИ ТЕЛЕФОН В ПРАВИЛЬНОМ МЕСТЕ
Если в какой-то части комнаты сигнал лучше, оставляй телефон там. Поиск сигнала — это работа, делая которую, аппарат все сильнее хочет есть. Но не стоит держать его на солнце — нагрев также сажает батарею.

ЭЛИТНЫЙ ДОСУГ ДЛЯ МУЖЧИН

Даже бородатым дядькам иногда хочется впасть в детство. Не так, чтобы пускать слюни и ползать на четырех (хотя и такое бывает), а чтобы, взяв в большие руки маленький пульт, странной штуковиной до седых волос напугать кота. Или жену. А лучше — обоих.

TRAXXAS FUNNY CAR

Эта игрушечная машинка разгоняется до вполне серьезных 120 км/ч. Под капотом мощный электродвигатель, на колесах — слики Goodyear, а внешний вид — как у чемпионского драгстера. В комплекте — пластиковый кузов. В пульте есть гнездо для твоего iPhone — с его помощью ты сможешь настроить управление по своему вкусу. Осталось найти второго такого же счастливца с машинкой и красотку, которая согласится дать вам отмашку "на старт". Можешь смело ставить на кон любимые штаны на лямках (если, конечно, ты еще не продал их ради покупки этой дорогой игрушки). **$700. traxxas.com**

ORBOTIX SPHERO

Для управления этим необычным девайсом понадобится смартфон, так что отложи на время в сторону свой любимый пейджер. С помощью бесплатного приложения и Bluetooth ты можешь не просто "рулить" шариком, но и менять его цвет и даже разгонять до 1 метра в секунду! А установив специальное приложение, можно даже поиграть в написанные для Sphero игры, например в гольф: шарик остается самим собой, а телефон превращается в клюшку. Кстати, в воде Sphero тоже работает. **$140. gosphero.com**

LEGO 4X4 CRAWLER

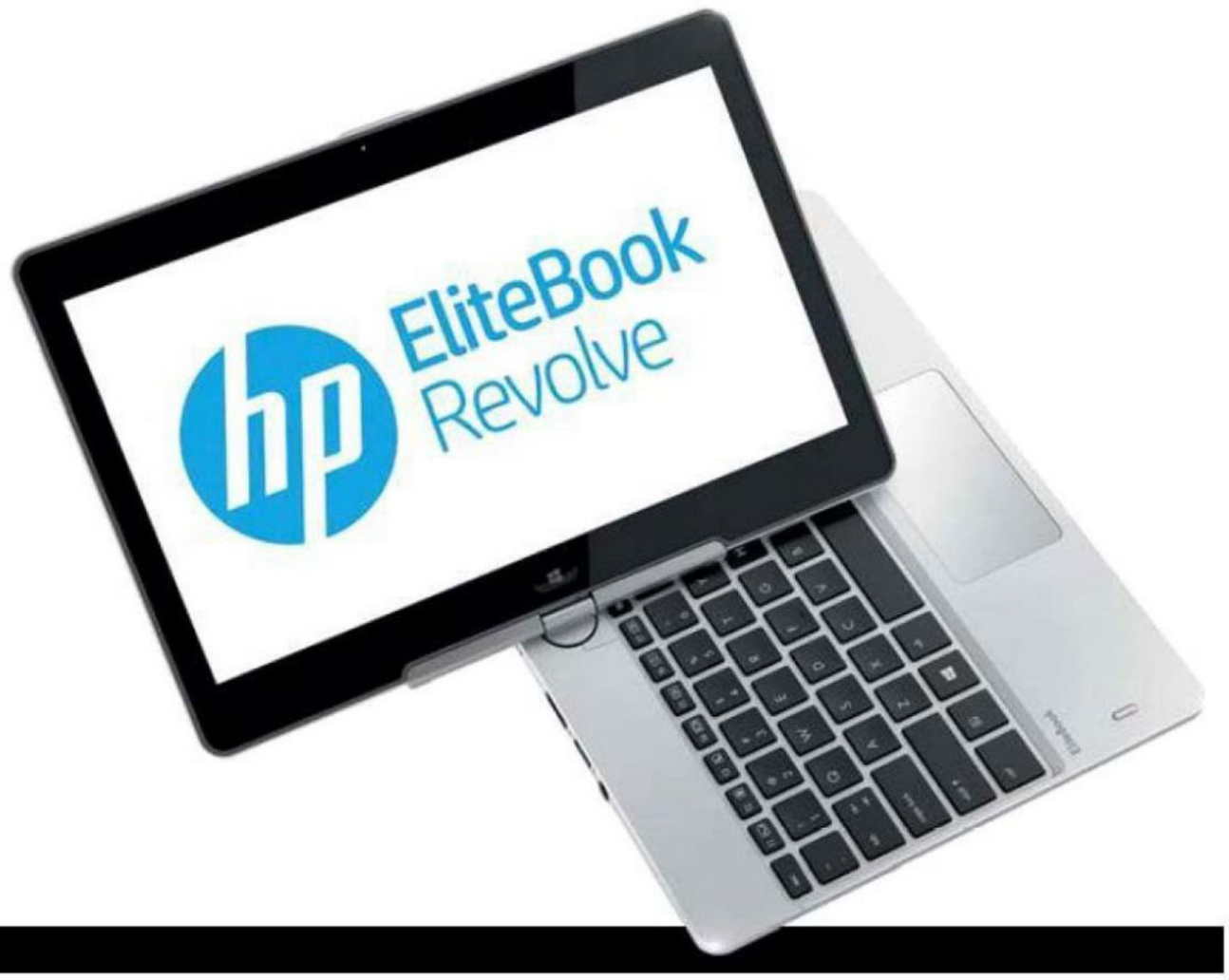
Он не ездит быстро. Зато он ездит везде! Если ты в ходе сборки не растеряешь половину деталей и даже дойдешь до установки батареек в пульт, получишь полноценный внедорожник с независимой подвеской. Все четыре колеса на амортизаторах с приличным ходом, что позволит ему проехать даже по такому холмистому ландшафту, как тело Анны Семенович, а тебе — проникаться гордостью: ведь этого монстра собрал ты. Вот этими руками! **$270. lego.com**

PAC MAN & GHOST R/C SET

С Pac Man когда-то начинались видеоигры. С тех пор желтый колобок стал культовым персонажем (пусть не все сегодня уже помнят, как выглядела первая 8-битная игра). Ребята из британской Paladone решили вытащить Pac Man из экранов прямо в твои руки, сохранив смысл эпопеи: тебе все так же предлагается спасать кругляш со ртом от привидения. Но теперь делать это можно по всей комнате, управляя персонажами с помощью двух винтажных пультов ДУ. Можешь докупить еще привидений и пригласить друзей на крутую вечеринку Pac Man, с Zuko и "Херши-колой". **$39.99. paladone.com**

ДВА В ОДНОМ — НА ВСЕ СЛУЧАИ БИЗНЕСА

Не можешь решить, что тебе нужнее — ноутбук или планшет? Выбирай HP EliteBook Revolve, и получишь оба девайса в одном. HP EliteBook Revolve — это ультратонкий ноутбук-трансформер, оборудованный сенсорным экраном и шарнирным креплением клавиатуры. Таким образом, при необходимости или по желанию его можно превратить в планшет. Планшет с HD-экраном диагональю 11,6 дюйма, процессором Intel® Core™ под ОС Windows® 8 (то есть возможностью установки широчайшего ассортимента ПО для работы и развлечений) и многоуровневой защитой информации и персональных данных. И ты готов ко всему — хоть к деловым переговорам, хоть к отпуску.



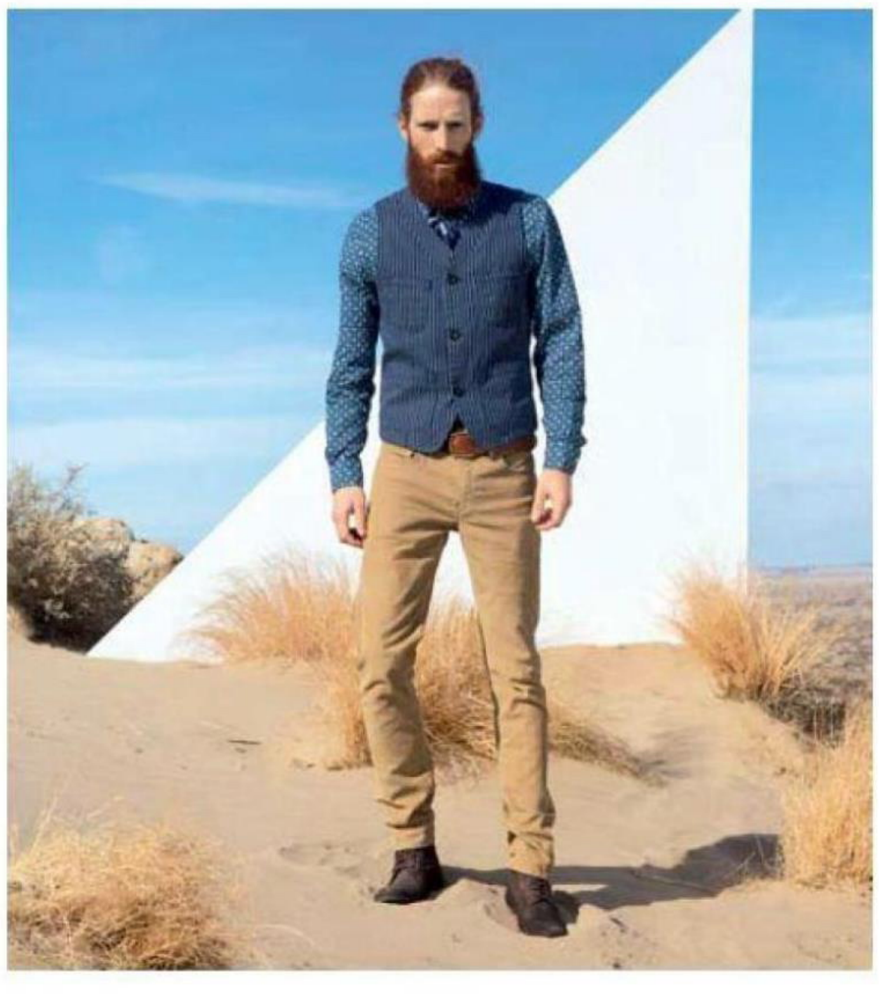
АХ, ЭТИ ЖЕЛТЫЕ БОТИНКИ!

Встречая на улицах всего мира легендарные желтые ботинки Timberland, трудно поверить, что этим жизнерадостным здоровякам недавно стукнуло аж 40 лет. Как, впрочем, и самому бренду, с размахом отметившему свой юбилей в Берлине грандиозной вечеринкой "Лаборатория Timberland". Всем гостям была предоставлена возможность сделать свои и без того узнаваемые желтые ботинки уникальными, нанеся лазером оригинальный узор по своему выбору в технологичной Design Lab и подобрав шнурки любой расцветки в Color Lab. Впрочем, классика классикой, но и о новой коллекции забывать не стоит — ведь девиз Timberland "Были лучшими, стали лучше" актуален и в сезоне осень-зима 2013.

ПРЕДЧУВСТВИЕ КОСМОСА С AXE

Те, кто переживал, что современные парни не мечтают стать космонавтами, могут спать спокойно — в кампании по отбору будущих космонавтов AXE Apollo "Улети парнем — вернись героем!" приняло участие более 22 000 человек со всей Украины. Ну а честь и счастье представлять Украину в Международном космическом центре AXE Apollo Space Academy в Орландо (Флорида, США) и пройти подготовку под руководством Эдвина "Базза" Олдрина — легендарного космонавта, совершившего историческую высадку на Луну, — выпали лишь двоим. Аплодисменты Константину Косенко (Харьков) и Евгению Несвиту (Луганск). И держим кулаки — из 111 курсантов в космос полетят лишь 25.

P. S. Будем надеяться, что на инопланетянок AXE Effect не действует.



ОБНОВЛЕННАЯ КЛАССИКА ОТ LEVI'S

Новая осенне-зимняя коллекция от LEVI'S — это классические модели в современной интерпретации, натуральные материалы и инновационные решения — и все это в богатой цветовой гамме. Мужская коллекция отражает основной тренд сезона — характерный американский стиль, дополненный свежими деталями и тканями в японском стиле, что вполне соответствует духу объединения культур, ставшему главной идеей коллекции. Ты сможешь увидеть давно знакомые знаковые вещи в современном исполнении — актуальные цвета, оригинальный декор, неожиданный крой.

КОД — СИНИЙ

Всемирная ювелирно-часовая выставка BaselWorld-2013 вновь возвысила синий цвет. Этот тренд неизменно актуален уже который год кряду. Дело даже не в моде, а в его холодном спокойствии и несравнимой магической притягательности.

НЫРЯЙ ГЛУБЖЕ!

Блестящим аргументом в битве за глубину станут дайверские часы Breitling Superocean 42 с лазурным циферблатом и вращающимся безелем из литого синего каучука. Закованные в прочный корпус из нержавеющей стали с толстым сапфировым стеклом, они способны сохранить безупречную водонепроницаемость даже на глубине 1500 метров. Как и все часы швейцарской марки, незыблемую точность этой модели подтверждает COSC-сертификат. Данная версия Superocean 42 лимитирована. Всего выпущено 2000 экземпляров.

НА ДВА ФРОНТА

Часы Ulysse Nardin Executive Dual Time ожидает ошеломительный успех как в неформальной деловой обстановке, так и на светском приеме в качестве парадного украшения. За выразительным обликом здесь кроются подтвержденные патентами мануфактурные ноу-хау. Это система мгновенного переключения показаний второго часового пояса, а также большой указатель даты, запатентованный знаменитым швейцарским микромехаником Людвигом Охслином в 1996 году. Корпус часов изготовлен из нержавеющей стали, а безель и кнопки — из высокотехнологичной керамики.

КАПИТАН НА ПАЛУБЕ

Принадлежность часов CVSTOS Challenge Sea-Liner к парусному спорту читается с первого взгляда. На то указывают и стремительные линии обтекаемого корпуса, и ажурная скелетонизированная платина, созданная в форме быстроходной океанической яхты. Датчик даты здесь имеет форму бортового иллюминатора. Завершающий штрих в роскошном морском облике — обрамляющий часовой механизм наподобие палубного настила элемент из тикового дерева. Задняя крышка Challenge Sea-Liner — прозрачная.

НЕ СИДИТСЯ НА МЕСТЕ

В запутанной паутине путешествий GMT-хронограф Carl F. Bucherer Patravi TravelTec станет лучшим из попутчиков. Изменять часовые пояса здесь можно в обоих направлениях. Одно нажатие переводит стрелку на один час. Для путешественников, ведущих более сложный подсчет времени, здесь предусмотрен индикатор третьего часового пояса. Увеличительный монокль над индикатором даты обеспечивает четкие данные даже при беглом взгляде. В завершение точность и надежность Patravi TravelTec подтверждает сертификат Официального швейцарского института хронометрии (COSC).

ОСЕНЬ: В ПОИСКАХ ВПЕЧАТЛЕНИЙ

Для мужчины Baldinini — живущего путешествиями современного кочевника, постоянно находящегося в поиске впечатлений и открытий, — и обувь нужна соответствующая. Например, выполненная в духе сочетания истории и актуальности коллекция мужской обуви сезона осень-зима 2013 от Baldinini, изготовленная вручную из эксклюзивных видов кожи: телячьей, кожи пони, замши ягненка. Округлость форм придаст осеннему образу мягкости, а коричневый, основной цвет сезона, — теплоты. Также стоит обратить внимание на обувь классического черного цвета и остроактуальную палитру оттенков зеленого.

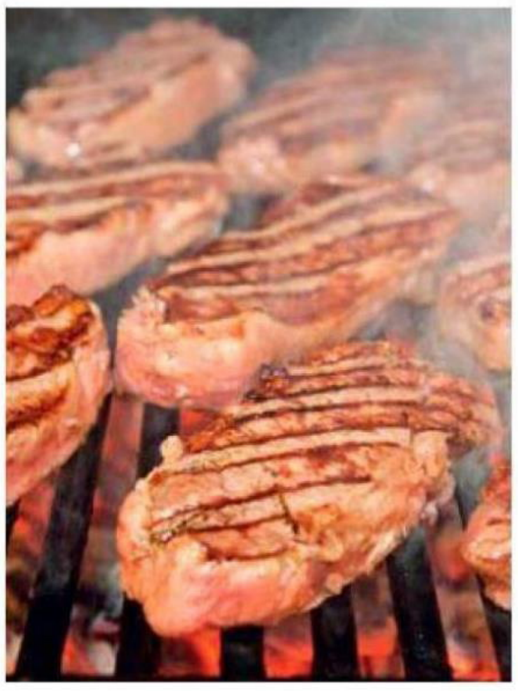
ВСЕ ЛУЧШЕЕ — В STEM!

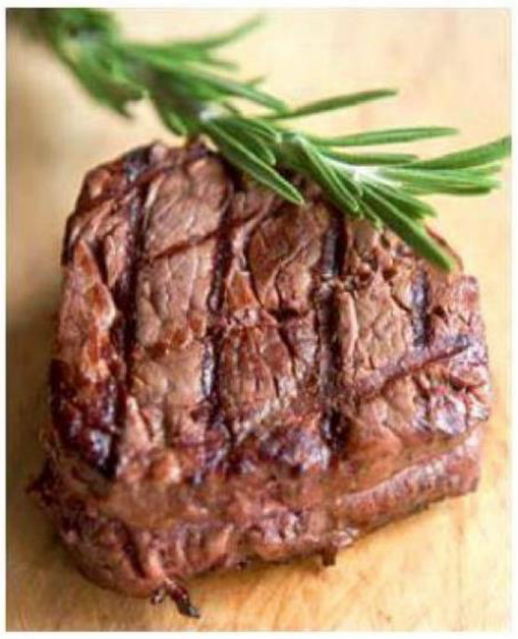
Чем мужской подход к шопингу отличается от женского? Мужчинам нужно все и сразу. Именно поэтому в киевском ТРЦ Dream Town открылся второй в Украине мультибрендовый бутик STEM — место, где представлена мужская (и женская, чтобы тебе веселее было ходить за покупками) одежда таких брендов, как TOMMY HILFIGER, GANT, DIESEL, G-Star RAW, Pepe Jeans, LACOSTE, DKNY. Магазин условно разделен на две части — denim и sportswear — в самом широком значении этих слов: в STEM представлен полный спектр вещей из денима, спортивная одежда и "околоспортивные" вариации в стиле casual.

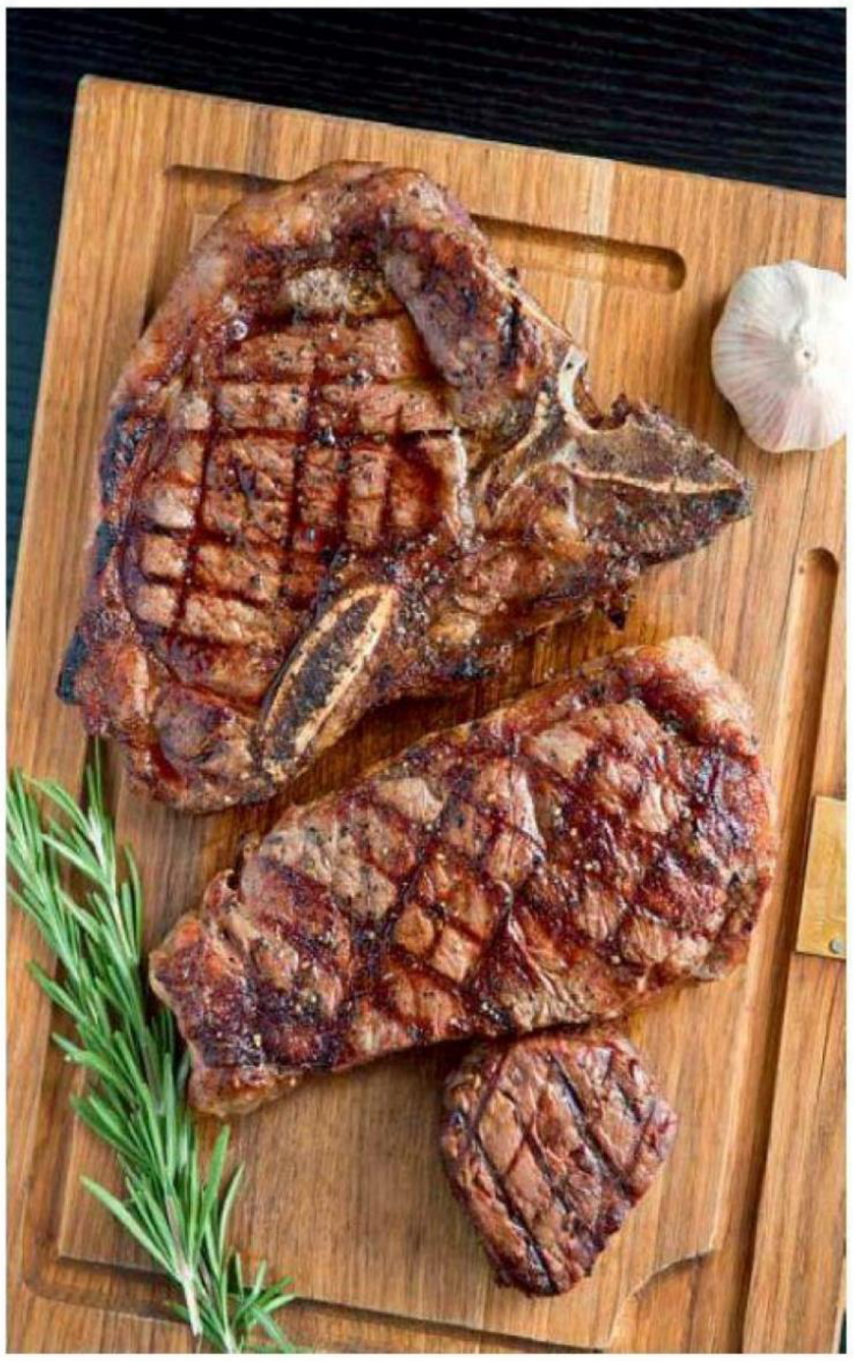
ВСЕСЕЗОННАЯ ЯРКОСТЬ

Яркий и гламурный стиль одежды GUESS стал визитной карточкой популярной марки с момента ее возникновения. Новая коллекция GUESS осень-зима 2013/14 без сомнения порадует поклонников бренда — модели выполнены в лучших традициях с использованием целого ряда актуальных трендов сезона.

Для мужчин популярная марка предлагает одежду в рокерском стиле с элементами классики и легкой небрежности. Акцент в мужской коллекции сделан на моделях из кожи и денима, дизайнеры используют широкую гамму обработки материалов, сочетание цветов и фактур. Джинсовые и кожаные модели выгодно дополнены актуальными футболками с принтами и клетчатыми рубашками, эффектными кардиганами и классическими элементами костюма.







ЧЕРНЫЙ АНГУС, ЧЕРНЫЙ АНГУС... СТЕЙК ТЕБЕ ПОНРАВИТСЯ!

Из плохого мяса хороший стейк не приготовить. Это азбучная истина. И если обучающийся музыке должен играть на хорошем инструменте, чтобы вкус к музыке не пропал, то и стейки жарить лучше сразу из правильного мяса. Ну а правильное мясо — это, конечно же, стейки Prime и Choice от американской компании Creekstone Farms, из отборной говядины бычков породы черный ангус. Никаких гормонов и антибиотиков, только натуральный растительный корм, контролируемая генетика и приближенная к натуральной среда обитания.

И кстати, оставь шуточки про сорокалетнюю аргентинскую говядину. Это может показаться невероятным, но американские стейки от Creekstone Farms поступают в украинские магазины сети Good Wine практически свежими. Good Wine импортирует мясо напрямую от производителя, в Украину оно доставляется самолетом в вакуумированной упаковке с соблюдением температурного режима, а в магазины поступает в охлажденном виде. Секрет в том, что мясо для стейка должно дозреть, и именно этим оно "занимается" в дороге.

Так что добро пожаловать в Good Wine... за мясом, а чем запить стейк, тебе всегда подскажут сомелье.

ТЕРРИТОРИЯ ХИЩНИКА

Чтобы помочь мужчинам с хищной натурой проявить свою истинную сущность, мужской бренд Old Spice выпустил специальную коллекцию, посвященную хищникам — волку, лису и ястребу. Wolfthorn — аромат для ночных охотников, Foxcrest — для тонких игроков, Hawkridge — для парней высокого полета. Каждый из них представлен целой гаммой средств по уходу — дезодоранты различных типов, лосьон после бритья и гель для душа. Теперь ты можешь метить свою территорию эстетично.

ЧТО ГДЕ КУПИТЬ

Baldinini: Киев, ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12;
Одесса, ул. Дерибасовская, 15
DIESEL: Киев, ТРЦ Ocean Plaza, ул. Горького, 17б; ул. Крещатик, 46
DKNY: Киев, магазин Walker, ТРЦ Dream Town, пр. Оболонский, 1б;
Николаев, магазин Walker, ТРЦ "Сити-Центр", пр. Ленина, 98
eterna: Киев, Grand Gallery, ул. Крещатик, 27;
Запорожье, JOOP, пр. Ленина, 155;
Львов, "Ягуар", ул. Сахарова, 44;
Одесса, Men's Boutique, ул. Екатерининская, 23;
Харьков, Bugatti, ТРЦ "Дафи" и "Магеллан"
GUESS: Киев, ТВК "Глобус", Майдан Незалежности, 1-я линия
G-Star RAW: Киев, ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12; ТВК "Глобус", Майдан Незалежности, 1-я линия
LACOSTE: ТРЦ Ocean Plaza, ул. Горького, 17б
Lagerfeld: Киев, ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12;
Донецк, ТРЦ "Донецк-Сити", ул. Артема, 130
LEVI'S: Киев, ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12;
Харьков, ТРЦ "Караван", ул. Героев Труда, 7
MEXX: ТРЦ Ocean Plaza, ул. Горького, 17б
NIKE: бул. Леси Украинки, 24
PAUL & SHARK: Киев, ТЦ "Мандарин-Плаза", 3-й эт., ул. Бассейная, 6
Pepe Jeans LONDON: Киев, ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12;
Донецк, ТРЦ "Донецк-Сити", ул. Артема, 130
TOMMY HILFIGER: Киев, ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12;
Львов, пл. Мицкевича, 8
TOPMAN: ТРЦ SkyMall, пр. Генерала Ватутина, 2т

Реклама

SAMSUNG
ELECTRONICS

КАК СОБАЧКА ДЕЛАЕТ

Ономатопея, или звукоподражание, скорее всего, самый древний способ придумывания слов. Хочешь щеголять языками предков? Учи, как разные народы подражают звукам животных.

ПЕТУХ

рус. ку-ка-ре-ку
англ. cock-a-doodle-doo (“кокэ-дудл-ду”)
япон. コケコッコー (“ко-кэ-кко-ко”)
датск. kykkeliky (“кюкеликю”)

СОБАКА

рус. гав-гав
англ. woof woof (“уф-уф”)
япон. ワンワン (“ван-ван”)
франц. ouaf ouaf (“ваф-ваф”)

КОШКА

рус. мяу
япон. ニャー (“ня”)
укр. няв
чеш. mňau (“мняу”)

УТКА

рус. кряк-кряк
франц. coin coin (“куа-куа”)
венг. hap hap (“хап-хап”)
рум. mac mac (“мак-мак”)

ЛЯГУШКА

рус. ква-ква
англ. croak (“кроук”)
итал. cra cra (“кра-кра”)
финск. kurr kurr (“кур-кур”)

КУРИЦА

рус. ко-ко-ко или куд-куда
англ. cluck cluck (“клак-клак”)
итал. coccodè coccodè (“коккоде-коккоде”)
чеш. kokodák (“кокодак”)

СВИНЬЯ

рус. хрю-хрю
англ. oink oink (“оинк-оинк”)
швед. nöff nöff (“нёф-нёф”)
польск. kwi kwi (“кви-кви”)

ЛОШАДЬ

рус. иго-го
англ. neigh (“ней”)
датск. vrinsk (“вринск”)
испан. ji ji (“хи-хи”)

ФИЛИН

рус. уху или угу
англ. twit twoo (“туит-ту”)
чеш. hůůů (“хуууу”)
болг. бууу

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: VAHRAM MURADYAN